ISSN0185-8874

Revista del CONSUMIDOR

Quién es quién en jugos y néctares

Calidad de herramientas eléctricas

El lado "flaco" de los métodos para adelgazar

Estudio
Esmaltes para uñas

NÚM. 216 • FEBRERO DE 1995, MÉXICO. PRECIO PACTO N$6.00

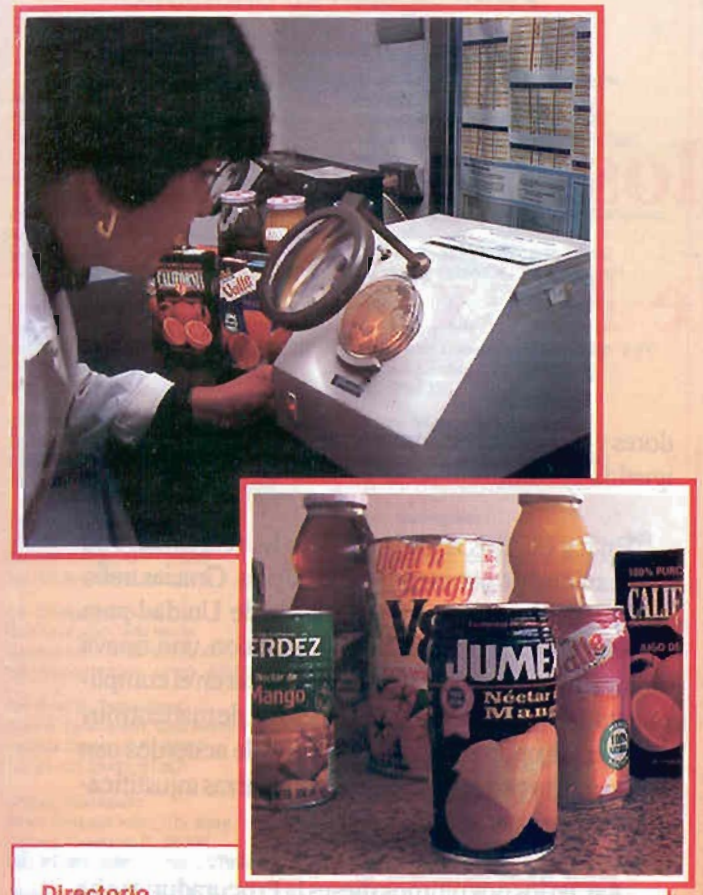
¡Conozca quién es quién en los precios!

Si tiene dudas respecto al precio de algún producto, comuníquese a la Profeco, donde con gusto le ofreceremos información sobre una amplia variedad de artículos.
Llámenos a nuestros teléfonos 568-87-22, 211-99-66, 761-38-11; del interior de la república marque gratuitamente el 91-800-90-313, o bien, acuda a la delegación más cercana a su domicilio.

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Sumario

Febrero 1995



Editorial

La Profeco: un espacio de participación 2

Servicios de la Profeco

La Profeco más cerca de usted 3
Nuestro laboratorio lo asesora 4

Todo sobre...

El abc de los métodos para adelgazar 7
El "peso" de los productos light 14
Los aerobics: ¿fuente de vida? 18
Herramientas eléctricas para el hogar 24
Conozca el mejor esmalte para uñas 29
La música que nos consume 33

Como comprar frutas 37

Cómo contratar un abogado 38

Tecnología doméstica: mermelada 40

El carrusel de los signos

Juguetes tradicionales mexicanos 43

Salud

A flor de piel: dermatología 51

Hecho en casa

Pasta dental y desodorante..... 54

Los pequeños consumidores 55

Foro del consumidor 63

Reporte especial 1

Jugos y néctares de fruta

Directorio

Director:
Marco Antonio López Gallo

Editor: Marco Antonio López Gallo; **Director Editorial:** Oscar Romero Rojas; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefe de Información:** Enrique Parada García; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; Reporteras: Ma. Guadalupe Cruz, Graciela Muñoz; Tipografía: Ana S. Chio; Fotografía: Francisco Alatriste Torres, José Ángel Gutiérrez.
Director de Arte y Diseño: Alejandro Lobato Rosales; **Jefe de Diseño Gráfico:** Víctor M. Gutiérrez G.; Diseñador: Pedro Octavio Castellanos G.; Ilustración: Mónica Miranda.

Portada: **"Huicholes".** Autor: **Brizo.**

El contenido de los anuncios comerciales publicados en la Revista del Consumidor es de la exclusiva responsabilidad de los anunciantes. Su publicación no implica, en modo alguno, por parte de la Procuraduría Federal del Consumidor, juicio de valor ni acto de autoridad, ni aval de los bienes o servicios que se anuncian. Asimismo, estas condiciones forman parte de los acuerdos que al respecto se suscriben con los anunciantes.

Teléfono de la revista: 559-72-96 exts. 262 ó 263. Para correspondencia, diríjase al editor de la Revista del Consumidor en Insurgentes Sur núm. 1226, 5° piso, c.p. 03200, o al A.P. 20600, México, D.F.

Editorial

La Profeco

Un espacio de participación en beneficio de los consumidores de México

México es una gran nación. Ningún problema puede derrumbar los cimientos de un país que se ha construido con esfuerzo e imaginación durante muchos años. La difícil situación económica actual exige de todos nosotros más y mejor trabajo. El tiempo por venir será promisorio si actuamos con decisión y oportunidad en la corrección de los errores y asumimos renovados compromisos en favor de la construcción de un orden social más justo y equitativo.

Frente a la incertidumbre que hoy se percibe en ciertos sectores, las instituciones están llamadas a convertirse en los espacios de diálogo y concertación que reclama el país para recuperar la confianza y superar los problemas. En México contamos con un conjunto institucional que, por su cercanía con la población, puede recoger las demandas sociales y trabajar directamente en su solución.

La Procuraduría Federal del Consumidor es una de esas entidades que cotidianamente atiende los requerimientos más sentidos de la población. Por eso, en las actuales circunstancias de emergencia económica crece su importancia, no sólo como una instancia que apoya y orienta a la ciudadanía sino, sobre todo, como un espacio de participación social, en el que consumidores y proveedores acuerdan en un marco de respeto, igualdad y compromiso, la solución de sus diferencias.

En los últimos años la Profeco ha reorientado su funcionamiento para servir mejor al país. Gracias a ello hoy puede participar en el Acuerdo de Unidad para Superar la Emergencia Económica con una nueva dinámica que va más allá de la vigilancia en el cumplimiento de los acuerdos, porque incluye, de manera muy especial e importante, la celebración de acuerdos con fabricantes y proveedores para evitar alzas injustificadas de precios y abusos.

Así, en los dos últimos meses la Procuraduría se ha esforzado, junto con la SECOFI, en el ordenamiento del mercado a través del establecimiento de convenios y acciones conjuntas con los proveedores. No obstante, para que estas acciones se reflejen directamente en los actos de consumo es imprescindible que los consumidores de todo el país colaboren con la institución denunciando las anomalías que encuentren y solicitando información. Con objeto de promover una mayor concurrencia ciudadana en el trabajo institucional se ha instruido a los delegados para que abran sus puertas a la población y estén atentos a sus necesidades. Lograr este objetivo convertirá a la PROFECO en el mejor instrumento social para asegurar el desarrollo de relaciones de consumo apegadas a criterios de equidad y seguridad jurídica.

La Profeco más cerca de usted

Para obtener orientación sobre cómo comprar un bien o contratar un servicio, conocer la verdadera calidad de los productos y la mejor opción de compra, acuda a la Procuraduría Federal del Consumidor. Recuerde que hay una oficina cerca de usted.

Directorio de Delegaciones

ESTATALES

Acapulco, Guerrero
Costera Miguel Alemán núm. 304
Colonia Centro, C.P. 39300
Tel.: 91-74-835885, 835233, 839358, 839363

Aguascalientes, Aguascalientes
Vásquez del Mercado núm. 210
Colonia Centro, C.P. 20000
Tel.: 91-491-62969, 51871, 182035, 50986

Campeche, Campeche
Palacio de Gobierno 1er. P.,
Av. 16 de Sep. s/n
Colonia Centro, C.P. 24000
Tel.: 91-981-66002, 10672

Cancún, Quintana Roo
Av. Coba núm. 10, altos, Supermanzana 22
Colonia Centro, C.P. 77500
Tel.: 91-98-842701, 842634, 876760

Cd. Juárez, Chihuahua
Ignacio Mejía núm. 37
Colonia Centro, C.P. 32000
Tel.: 91-16-123970, 150201

Cd. Obregón, Sonora
California núm. 440 Norte
Colonia Zona Norte 5ª Vía, C.P. 85010
Tel.: 91-641-52380, 42133, 43255

Cd. Victoria, Tamaulipas
Juan B. Tijerina esq. Cruz Bravo núm. 925
Colonia Centro, C.P. 87000
Tel.: 91-131-29471, 61357

Celaya, Guanajuato
Álvaro Obregón núm. 105, altos
Colonia Centro, C.P. 38000
Tel.: 91-461-29981, 27643, 27684

Chetumal, Quintana Roo
Av. Niños Héroes esq. Lázaro Cárdenas E.
Pza. Car/sn
Colonia Centro, C.P. 77000
Tel.: 91-983-21858

Chihuahua, Chihuahua
Calle 2ª núm. 107, 2º piso
Colonia Centro, C.P. 31000
Tel.: 91-14-134770, 134585, 163142, 163145

Colima, Colima
Manuel Álvarez núm. 44
Colonia Centro, C.P. 28000
Tel.: 91-331-27991, 27992, 45317, 46949, 45952

Cuernavaca, Morelos
Av. H. Colegio Militar s/n,
Edif. H. Ayto. Mpal.
Colonia Buena Vista, C.P. 62130
Tel.: 91-73-115200, 115201, 115202, 15204, 115211

Culiacán, Sinaloa
Blvd. Fco. I. Madero núm. 744 Pte.
Colonia Centro, C.P. 80000
Tel.: 91-67-130761, 125848

Durango, Durango
Palacio Federal de Gobierno 1er. P.
Colonia Cd. Industrial, C.P. 34208
Tel.: 91-181-40721, 40781, 40003

Guadalajara, Jalisco
Marsella núm. 49, 1er. P., esq. Pedro Moreno
Colonia Sector Juárez, C.P. 44140
Tel.: 91-3-6149416, 6149401, 6157389, 6139672

Hermosillo, Sonora
Matamoros esq. Veracruz, Edif. Quiñones, desp. 104
Colonia Ex-aeropuerto, C.P. 83190
Tel.: 91-62-147517, 147382, 149393, 149437

Iguala, Guerrero
Av. Vicente Guerrero núm. 81, desp. 9 y 6
Colonia Centro, C.P. 40000
Tel.: 91-733-27450

La Paz, Baja California Sur
Jalisco esq. Madero
Colonia Pueblo Nuevo, C.P. 23060
Tel.: 91-112-28077, 55400, 315530

León, Guanajuato
Boulevard Mariano Escobedo núm. 4502
Colonia Fracc. San Isidro, C.P. 37530
Tel.: 91-47-711010, 711020, 711001

Mérida, Yucatán
Calle 49 por 52 núm. 466
Colonia Centro, C.P. 97000
Tel.: 91-99-232323, 234444

Mexicali, Baja California Norte
Pasaje Taxco núm. 1092, entrada Av. Anáhuac
Colonia Centro Cívico, C.P. 21000
Tel.: 91-65-573084, 573085

Monterrey, Nuevo León
Av. Simón Bolívar núm. 1420 Nte.
Colonia Mitras Centro, C.P. 64460
Tel.: 91-83-331202, 331022, 331172, 477859

Morelia, Michoacán
Isidro Huarte núm. 692
Colonia Cuauhtémoc, C.P. 58020
Tel.: 91-43-124103, 124049, 134041, 129777

Nuevo Laredo, Tamaulipas
Av. Vicente Guerrero núm. 504, altos
Colonia Centro, C.P. 88000
Tel.: 91-87-120601, 136277

Oaxaca, Oaxaca
Díaz Quintas núm. 203
Colonia Centro, C.P. 68000
Tel.: 91-951-34141, 34555, 51478

Pachuca, Hidalgo
Allende núm. 402, 1er. P.
Colonia Centro, C.P. 42000
Tel.: 91-771-40690, 55076, 55210, 81850, 91800, 56008

Puebla, Puebla
19 Sur núm. 506, desp. 103
Colonia La Paz, C.P. 72160
Tel.: 91-22-465861, 461300, 461522, 461811, 461760

Puerto Vallarta, Jalisco
Morelos núm. 883
Colonia Centro, C.P. 48300
Tel.: 91-322-22555, 22554

Querétaro, Querétaro
Ezequiel Montes Norte núm. 1, 1er. P.
Colonia Centro, C.P. 76000
Tel.: 91-42-142823, 142411, 144357, 123355

Reynosa, Tamaulipas
Boulevard Morelos núm. 475
Colonia Centro, C.P. 88500
Tel.: 91-892-27004, 27770

Saltillo, Coahuila
Boulevard Venustiano Carranza núm. 2879
Colonia La Salle, C.P. 25240
Tel.: 91-84-155544, 167544, 160223, 167424, 167484

San Juan del Río, Querétaro
Boulevard Hidalgo núm. 35-2
Colonia Centro, C.P. 76800
Tel.: 91-427-21618

San Luis Potosí, San Luis Potosí
Av. Francisco I. Madero núm. 89
Colonia Centro, C.P. 78000
Tel.: 91-48-123958, 121818, 144049, 120570, 148888

Tampico, Tamaulipas
Alameda núm. 208 Norte
Colonia Centro, C.P. 89000
Tel.: 91-12-122252, 121753

Tepic, Nayarit
Av. México núm. 142 Sur
Colonia Centro, C.P. 63000
Tel.: 91-321-36541, 36661, 25375, 23457

Tijuana, Baja California Norte
Calle Quinta núm. 1818
Colonia Centro, C.P. 22000
Tel.: 91-66-855904, 855903

Tlaxcala, Tlaxcala
Av. Independencia núm. 133
Colonia Centro, C.P. 90000
Tel.: 91-246-23313, 22022

Toluca, Estado de México
Pedro Ascencio Sur núm. 102
Colonia Merced, C.P. 50080
Tel.: 91-72-157070, 157071

Torreón, Coahuila
Av. Matamoros núm. 1174 Pte.
Colonia Centro, C.P. 27000
Tel.: 91-17-126406, 126409, 166500

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Circunvalación Tapachula núm. 844
Colonia Moctezuma, C.P. 29030
Tel.: 91-961-27401, 27402

Uruapan, Michoacán
Morelos núm. 13, 3er. P.
Colonia Centro, C.P. 60000
Tel.: 91-452-41820

Veracruz, Veracruz
Calle Ocampo núm. 234, mezzanine y 2º P. (desp. 213)
Colonia Centro Veracruz, C.P. 91700
Tel.: 91-29-325336, 317913, 316734, 316722, 326995

Villahermosa, Tabasco
Nicolás Bravo núm. 103 esq. Hidalgo
Colonia Centro, C.P. 86000
Tel.: 91-93-123795, 123873, 143122

Xalapa, Veracruz
Zaragoza núm. 9, 1er. P.
Colonia Centro, C.P. 91000
Tel.: 91-28-73030, 73796, 88800

Zacatecas, Zacatecas
Genaro Codina núm. 710, P/A
Colonia Centro, C.P. 98600
Tel.: 91-492-20611, 40230

METROPOLITANAS

Azcapotzalco, D.F.
Tizoc núm. 4 esq. Miguel Lerdo de Tejada
Colonia Azcapotzalco, C.P. 02000
Tel.: 91-5-3530820, 3530874

Benito Juárez, D.F.
Insurgentes Sur núm. 1228 P.B.
Colonia Tlacoquemécatl del Valle, C.P. 03200
Tel.: 91-5-6521884

Cuajimalpa, D.F.
Av. Veracruz núm. 130
Colonia Pueblo de Cuajimalpa, C.P. 05000
Tel.: 91-5-8131868

Cuauhtémoc, D.F.
Dr. Navarro núm. 210 P.B.
Colonia Doctores, C.P. 06720
Tel.: 91-5-7614481, 7613346

Gustavo A. Madero, D.F.
Vicente Villada esq. 5 de Febrero
Colonia La Villa, C.P. 07050
Tel.: 91-5-7810088, 7813940

Iztapalapa, D.F.
Cuauhtémoc núm. 6, 2ª P.
Colonia Barrio San Pablo, C.P. 09000
Tel.: 91-5-6861900, 6856738

Magdalena Contreras, D.F.
José Moreno Salido núm. 89
Colonia Barranca Seca, C.P. 10580
Tel.: 91-5-6449791, 6455258

Miguel Hidalgo, D.F.
Av. Revolución núm. 127 esq. José Ma. Vigi
Colonia Escandón, C.P. 11800
Tel.: 91-5-2725056

Naucalpan, México
Enrique Sada Muguerza núm. 16, 1er. P.
Colonia Cd. Satélite, C.P. 53100
Tel.: 91-5-3939097, 3938659

Nezahualcóyotl, México
Faisán núm. 96 esq. Av. Chimalhuacán
Colonia Benito Juárez, C.P. 57000
Tel.: 91-5-7925703, 7925618

Tláhuac, D.F.
Av. Tláhuac núm. 7480
Colonia Santa Cecilia, C.P. 13010
Tel.: 91-5-8424322, 8421697, 8424321

Tlalnepantla, México
Mariano Escobedo núm. 96
Colonia Centro, C.P. 54000
Tel.: 91-5-3909491, 3907539, 3908309

Venustiano Carranza, D.F.
Lázaro Pavía esq. Fray Servando Teresa de Mier
Colonia Jardín Balbuena, C.P. 15150
Tel.: 91-5-7641838

Xochimilco, D.F.
Calz. Nativitas núm. 35, local 15
Colonia Barrio Xaltopan, C.P. 16090
Tel.: 91-5-8532831, 8532819

Nuestro laboratorio lo asesora

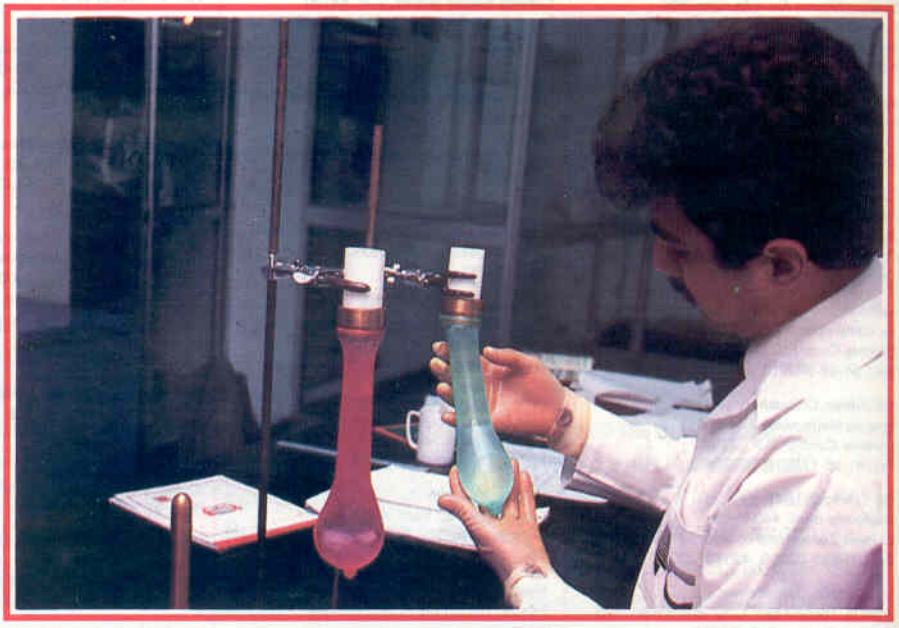
¿Conoce la calidad de lo que compra?

La mayor parte de las veces que acudimos a un establecimiento a comprar artículos eléctricos, ropa o comestibles, creemos que el producto elegido por nosotros es "el mejor", pero no tenemos información específica y confiable sobre su calidad, sino que solemos guiarnos por su vistosa presentación, porque la marca es una de las más reconocidas, o simplemente porque alguien nos habló "maravillas" de ese artículo. En fin, hay que reconocer que nuestras compras están determinadas por ciertos parámetros que no siempre son los más adecuados para decidir si una mercancía es de buena o de mala calidad.

Por eso cabe destacar que la Procuraduría Federal del Consumidor cuenta con un **Laboratorio de Pruebas de Calidad** que analiza con todo rigor y profesionalismo numerosos productos -nacionales e importados- que el consumidor mexicano adquiere en el mercado. Dicho laboratorio depende directamente de la Coordinación General de Investigaciones y hoy por hoy constituye un área fundamental que genera información y orientación no sólo para la población consumidora, sino también para los sectores industrial y comercial, y las autoridades competentes.

Un recuento histórico

Fue el Instituto Nacional del Consumidor (INCO) el que inició en México, hace algunos lustros, la realización de pruebas científicas de calidad en beneficio del consumidor; la intención original de este organismo fue utilizar el apoyo de laboratorios externos, sin embargo, la escasez de estos servicios obligó a que las pruebas se llevaran a cabo en la propia institución, empleando para ello instrumentos y equipo que, en calidad de préstamo, facilitaron algunos industriales.



Estas primeras investigaciones proporcionaron valiosa información que permitió mejorar la calidad de los productos y servicios, así como fundamentar el punto de vista del consumidor frente a las autoridades responsables y a los sectores industrial y comercial.

A finales de 1979 se proyectó la creación de la Unidad de Pruebas dotada de los aparatos básicos para efectuar investigaciones más profundas y consistentes.

Así, a principios de 1981 se adquirieron los primeros equipos de aparatos de prueba y se instaló un laboratorio que se denominó **Centro de Pruebas y Análisis para el Consumo (Cepac)**.

A finales de 1992, el INCO se fusionó con la Profeco y el **Cepac** cambió su nombre por el de **Laboratorio de la Profeco**.

Para mediados de 1993 se reforzó la plantilla de personal del laboratorio con gente profesional que posee amplia experiencia en laboratorios de prueba acreditados. Asimismo, se mejoraron las instalaciones y se hizo la solicitud de acreditamiento del Laboratorio de la Profeco ante el Sistema Nacional de Acreditamiento de Laboratorios de Prueba (Sinalp), dependiente de la Dirección General de Normas de la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi). Así, al cumplir con todos los requisitos, se obtienen los acreditamientos a finales de 1993 y

principios de 1994 en las áreas de: alimentos, química, metalmecánica, eléctrica-electrónica, y textil.

Este laboratorio tiene como objetivos principales realizar estudios de calidad de productos que se comercializan en el mercado, para hacerle llegar a usted los resultados, ello a través de los diferentes medios impresos y audiovisuales con que cuenta la Profeco, como son la **Revista del Consumidor**, **El Periódico del Consumidor**, y sus programas de televisión.

Otro de los objetivos es que el industrial mejore la calidad de sus productos por medio de estos análisis y haciendo uso del servicio de laboratorio que se pone a su disposición.

Amplia infraestructura

En la realización de los estudios de calidad del Laboratorio de la Profeco intervienen áreas específicas, a cargo de personal altamente capacitado, que cuentan con equipos de vanguardia para el adecuado desempeño de cada investigación.

El Laboratorio de Pruebas de Calidad de la Profeco se divide en dos unidades de investigación y cinco áreas.

Una de estas unidades es la de **Investigación Químico-Biológica**, que se divide en dos áreas: **Alimentos** y **Físico-Química**.

La otra unidad es la de **Investigación Físico-Tecnológica**, misma que se subdivide en tres áreas: **Eléctrica-Electrónica**, **Metal-Mecánica**, y **Textil**.

Complemento del laboratorio y parte funcional del mismo son los Almacenes de Recepción de Muestras, el de Muestras Analizadas y el de Reactivos.

Respecto al personal encargado de realizar las investigaciones, éste cuenta con experiencia en la elaboración de pruebas con base en una normatividad oficial, además de que periódicamente recibe cursos de actualización conforme a su especialidad y al trabajo que desempeña.

Así, la **Unidad Químico-Biológica** está formada por biólogos, químicos

Nuestros estudios de calidad

Estudios de calidad realizados durante 1994:

- Fotocopiadoras personales (+)
- Planchas (+)
- Camisas de vestir (+)
- Artículos escolares (+)
- Videocámaras (+)
- Herramientas eléctricas para el hogar
- Uniformes escolares (+)
- Videocaseteras (+)
- Lámparas incandescentes
- Alfombras
- Radiograbadoras
- Ollas express
- Reguladores de voltaje y *no breaks*
- Pescados y mariscos (+)
- Agua embotellada (+)
- Toallas femeninas (+)
- Alimentos congelados
- Pan blanco de caja (+)
- Pastas alimenticias
- Gelatinas en polvo y flanes
- Puré de jitomate y consomé de pollo
- Jugos y néctares
- Lápices labiales y barnices de uñas
- Salsas y aderezos
- Acumuladores
- Tenis
- Aspiradoras
- Hornos eléctricos y tostadores
- Condones
- Margarinas y mantequillas
- Rones
- Jamones
- Chocolates en barra

(+) Publicados en la **Revista del Consumidor** durante 1994.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

cos-farmacobiólogos, químicos-biólogos-parasitólogos, ingenieros en alimentos e ingenieros bioquímicos.

Por su parte, en la **Unidad Físico-Tecnológica** laboran ingenieros mecánicos, ingenieros industriales, ingenieros electricistas, ingenieros textiles e ingenieros en comunicaciones y electrónica .

Parte indispensable del personal son los técnicos que dan mantenimiento al laboratorio y los que construyen los dispositivos de prueba, los encargados de los almacenes y quienes se encargan de la limpieza de todos los utensilios de química.

En cuanto al programa de estudios que se sigue a lo largo del año, éste se diseña tomando en cuenta las peticiones y sugerencias de los propios consumidores, mismas que nos hacen llegar vía telefónica o a través de cartas enviadas a la **Revista del Consumidor**. Otros estudios se efectúan a solicitud de algunas Secretarías de Estado, como la Secretaría de Salud o la de Pesca, por citar sólo algunas.

Finalmente, en la elaboración de este listado de estudios de calidad también participan las autoridades de la propia Profeco y sus Delegaciones Estatales, que evalúan el registro de las inconformidades y dudas que el consumidor presenta en torno al consumo de productos, en virtud de su amplia gama de marcas, presentaciones y precios.

Cómo se diseñan y realizan los estudios

Para determinar la calidad de los productos previamente se emprende una ardua tarea que empieza por la realización de un **estudio de mercado** y una **encuesta de opinión**, ambos a cargo de la Dirección de Investigación Social, la cual trabaja estrechamente ligada con las dos Unidades antes mencionadas.

Con base en los estudios de mercado y de opinión se determina cuáles son las marcas que están impactando más el mercado; paralelamente, en el Laboratorio se recopila la normatividad existente sobre el producto que va a analizarse. Una vez efectuado todo lo anterior, ya se está en condiciones de adquirir las muestras en el mercado para, posteriormente, diseñar la **metodología de pruebas** que dictan las propias **Normas Oficiales Mexicanas**, y en muchas ocasiones internacionales.

Con los protocolos de prueba terminados, se cita a los fabricantes o importadores del producto y se hace de su conocimiento el conjunto de pruebas a las que se someterán estos productos. En algunas ocasiones, los propios industriales proponen agregar pruebas al protocolo.

Después se realizan los análisis en la muestra y se busca una validación estadística, es decir, se estudia un número suficiente de productos para que los resultados tengan validez. Una vez que se tienen los resultados, a cada prueba se le asigna una puntuación específica, de manera que se pueda calificar a cada producto con una evaluación total.

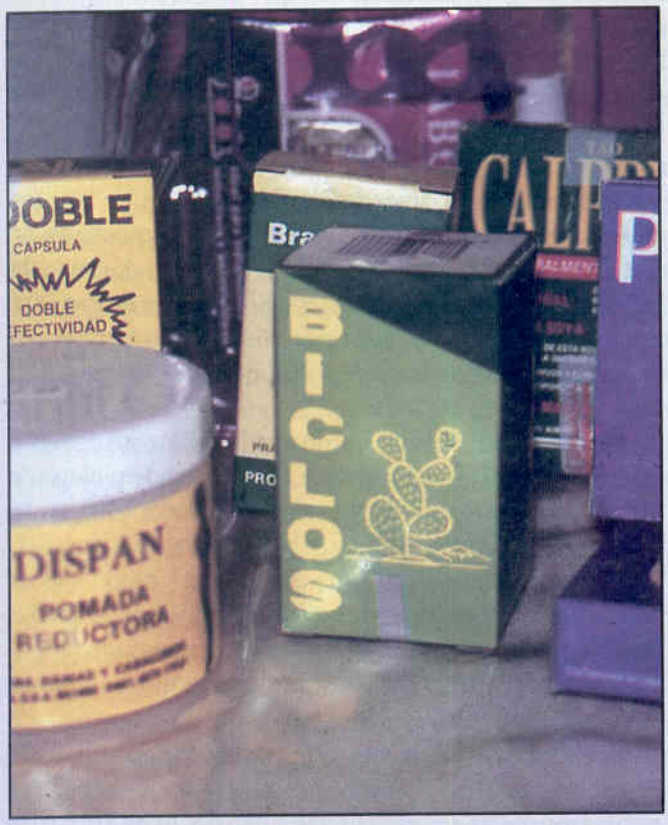
Por último se vuelve a citar a los fabricantes o importadores y se les dan a conocer los cuadros de resultados definitivos. En caso de existir alguna duda u observación sobre dichos resultados, es posible repetir alguna prueba -siempre con el mismo rigor científico e imparcialidad- a fin de llegar a un consenso; la etapa posterior es la publicación de los resultados en la **Revista del Consumidor** y su difusión en los programas de televisión de la Profeco.

Amigo lector, no olvidemos que las actividades que realiza el Laboratorio de Pruebas de Calidad de la Profeco tienen como objetivo fundamental documentary orientar la decisión de compra de la población. El más beneficiado en este largo proceso de investigación es el consumidor, porque es él quien adquiere en el mercado productos de calidad certificados por el laboratorio de la Profeco, por ello es importante que usted conozca los resultados de los diversos estudios publicados mes con mes en **El Periódico del Consumidor** y en la **Revista del Consumidor**, así como a través de los programas de televisión de la Profeco, transmitidos por la Red Nacional del canal 13. Si prefiere, puede llamarnos directamente a la Coordinación General de Investigaciones de esta Procuraduría al 559-73-77 ó 559-71-91 extensión 242.

Graciela Muñoz

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

El abc de los métodos para adelgazar



Está claro que Buda no podría ser occidental, menos ahora. Adelgazar es la moda obsesiva de nuestro tiempo. Antes se consideraba a la gordura como un signo de prosperidad y de salud, y todavía hace no muchos años, en Estados Unidos las compañías aseguradoras cobraban una prima más elevada a los delgados que a los gordos. El panorama ha cambiado: la "curva de la felicidad" de antaño se ha convertido hoy en la "pesada carga de angustias y enfermedades"; a "barriga llena" hoy corresponden "corazones destrozados" por los problemas cardiovasculares que ocasiona la obesidad.

Por ello, el negocio de los métodos para adelgazar se sigue robusteciendo, en especial a principios del año, cuando muchas personas se lanzan a la compra de productos "mágicos" o se someten a huelgas de hambre sin control médico, que casi nunca solucionan su problema y con frecuencia ocasionan desequilibrios nutricionales y nerviosos.

Desde la "Dieta de Angélica María" hasta la del "prestigiado" Dr. Atkins y la "infalible Dieta de la Luna", los métodos para adelgazar rápidamente y sin sacrificios son una promesa que muchas personas quisieran ver cumplida. Los publicistas, los familiares y los amigos están siempre más que dispuestos a brindar consejos sobre cómo reducir... la gordura ajena.

Paralelamente, el comercio de productos relacionados con el asunto aumenta en peso y colorido: estimulantes metabólicos, píldoras diuréticas, anfetaminas, productos hormonales y cocteles adelgazantes (que venden algunos charlatanes), ante lo cual la Secretaría de Salud acaba de emprender diversas acciones que relataremos más adelante.

Pero antes de "desmenuzar" y ver en qué consiste cada una de las dietas, productos y métodos para adelgazar, echemos un vistazo y analicemos qué tan "grueso" es el problema de la obesidad.

El verdadero "peso" de la obesidad

El doctor Jorge González Barranco, jefe de la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de la Nutrición "Dr. Salvador Zubirán", nos explica que "la obesidad es la acumulación excesiva de tejido adiposo; todos los seres humanos necesitamos ese tejido de grasa en nuestro organismo, porque resulta vital para su buen funcionamiento, pero lo fundamental es que se encuentre en cantidades adecuadas".

Para determinar cuándo se han excedido las proporciones normales de ese tejido y la persona comienza a ser obesa, el especialista nos indica que existen "diversos métodos epidemiológicos; uno muy sencillo consiste en establecer la masa corporal: se registra el peso de la persona y (ese número) se divide entre lo que mide (su talla); el número que resulte se eleva al cuadrado: si la cantidad final se encuentra entre los números 18 y 25 significa que hay una proporción correcta de grasa, pero si el resultado es mayor de 25, entonces se trata de un individuo con sobrepeso".

Para las personas que miden menos de un metro 45, originarias de regiones del sur, como Yucatán y Chiapas, se considera un 10 por ciento de tolerancia adicional en esta tabla.

"Y a partir de aquí surgen los charlatanes -continúa el doctor González- que comercian con la reducción de peso basándose en tablas de otros países, que desde luego no son

Centros para adelgazar: ¿Pérdida de pesos?

El mundo de la estética disfrazada de salud está causando verdaderos perjuicios económicos a gente que sueña con borrar esa visión que le devuelve el espejo: de una persona "entradita en carnes".

Ilusión que lleva a cientos o miles, fundamentalmente mujeres, a gastar incluso lo que no tienen con tal de ser aptos para transitar con la cabeza en alto. Donde hay necesidad siempre surgen los profesionales que se esfuerzan por remediarla y satisfacerla de la mejor manera. Pero, cómo no, también brotan los filibusteros.

Y de estos últimos, de los piratas estético-sanitarios, es de los que nos vamos a ocupar. Desgraciadamente no existen estadísticas del número de personas desencantadas o defraudadas en los centros de adelgazamiento que prometían convertir su sueño en realidad, "sin medicamentos", "sin régimen", "sin ejercicio" (consignas que lanzan diariamente en su publicidad a través de los medios de comunicación).

Estas empresas habitualmente utilizan frases autoritarias como "rebaje hasta 15 centímetros en 15 días, tres semanas, etcétera" o "adelgace 10 kilos en 15 días". En definitiva, ideas tentadoras que conducen a varias personas hacia las acondicionadas salas de espera de estos centros.

Pero para muchos, dicen los denunciantes que para la mayoría, las expectativas creadas no se cumplen ni por aproximación. Y esto sucede no sólo en México. Veamos uno de los casos que han denunciado en la Oficina de Defensa del Consumidor de España, que se aplica perfectamente a lo que sucede en nuestro país.

Tras leer reiteradamente en las páginas de los diarios tan insistente invitación, un consumidor decide que ésta puede ser la solución. La primera consulta cuesta 10,000 pesetas; eso sí, hay música ambiental, decoración ultramoderna y un médico que escucha su problema y le asegura que se ha dirigido al lugar preciso para acabar con él. El tratamiento va a costar alrededor de 100,000 pesetas, pero vale la pena por deshacerse de los complejos y los autorreproches que destrozan la seguridad de uno mismo.

El telón de la gran farsa se ha levantado. A partir de ahí, en los centros denunciados no se produce ningún hecho que pueda ser calificado de riguroso. No se elabora una ficha del paciente en la que consten las medidas de "antes" para poder comparar las con las de "después", tampoco se vuelve a aparecer el médico. La no medicación depende de cómo evolucione el consumidor, porque si no consigue adelgazar se le empezarán a administrar diuréticos o cualquier otro fármaco, pero de uno en uno, de manera que no conste en ningún lado que se ha incurrido en anunciar algo que no es verdad. Por supuesto, no se efectúa análisis alguno para saber si los riñones del paciente funcionan bien o no.

La decepción y la vergüenza son los dos últimos estados de ánimo que deja el proceso. Según algunos afectados, resulta difícil asumir que les han engañado, por lo que prefieren olvidar la pesadilla y no hablar con nadie del tema, excepto para hacer referencias generales sobre el timo que constituyen los tratamientos adelgazantes.

válidas para los mexicanos, que somos de baja estatura. En la literatura médica mundial generalmente se clasifica como sujetos obesos a aquellos que rebasan el factor 30 en la operación matemática antes citada".

Un aspecto primordial ante un caso de sobrepeso es conocer exactamente en qué parte del cuerpo se concentra el exceso de tejido adiposo, "por ello es indispensable que el consumidor **acuda directamente a un médico o a un endocrinólogo**, quienes son los especialistas indicados para efectuar una valoración y prescribir el tratamiento más adecuado".

En los hombres, el lugar donde por lo regular se acumula la grasa es el abdomen, mientras que en las mujeres se tiende a concentrar en la pelvis y en las piernas.

El director de la Clínica de Obesidad explica que "dependiendo del sitio donde se aloje la grasa, se presentarán las distintas complicaciones de salud, como la diabetes, la hipertensión, los infartos, etcétera. **Si el exceso de grasa se acumula en la parte superior del cuerpo provocará problemas más severos de salud** que si se encuentra en la parte inferior a las caderas".

En cuanto a estadísticas, el doctor González nos comenta que, de acuerdo con una investigación sobre epidemiología de la obesidad que realizó en México, "de 1960 a 1993, en 14 encuestas que involucran a una población de alrededor de 300 mil personas, detectamos que existe un 21 por ciento de adultos obesos y, en general, un 60 por ciento de personas con este padecimiento; este último porcentaje curiosamente corresponde, en parte, a la población de trabajadores de la propia Secretaría de Salud".

En lo que se refiere a la frecuencia de la obesidad, las mismas encuestas revelan que el 31 por ciento de la población de las zonas urbanas sufre diversos grados de esta enfermedad.

El especialista González Barranco subraya que **la obesidad es una enfermedad por sí sola, crónica y contagiosa, y no un accidente estético;** "los estudios que hemos realizado en este instituto demuestran que el 90 por ciento de los pacientes obesos convive en su casa con uno o más familiares obesos, con los que comparten hábitos y modelos de alimentación que originan y perpetúan este problema".

Sin embargo, el panorama para las personas con sobrepeso no es tan gris: **la obesidad es curable.**

El lado "flaco" de las dietas para adelgazar

Ahora **veamos "con lupa"**, tomando como base los conocimientos de la destacada investigadora Martha Kaufer Horwitz, y del nutriólogo y endocrinólogo Arturo Rojas, algunas de las **principales dietas comerciales**, e incluso aquellas que se transmiten de boca en boca o que recomiendan artistas famosos y revistas "de belleza".

El ayuno. Basados en el mito de que "comer engorda",

los promotores de este método suponen que "no comer adelgaza". Y posiblemente en cierto sentido tienen razón, aunque eso sería tan radical como afirmar que la vida conlleva a veces dolor y que para mitigarlo lo mejor es morirse.

El ayuno es un método radical y, sin vigilancia médica, peligroso, porque produce aumentos en el nivel de ácido úrico en el organismo, pérdida de nutrimentos, deshidratación y afecta el funcionamiento del hígado.

El ayuno en sentido estricto consiste en la abstinencia total de alimento y sólo se permite la ingestión de agua. Al margen de los efectos filosóficos y espirituales que se le atribuyen, el ayuno sin duda provoca pérdida de peso pero a costa de la salud del ayunante.

Y lo peor (si hubiera algo más lamentable que el daño a la salud) es la frustración de la persona que se somete a este método, pues los kilos que haya perdido con tanto sacrificio generalmente los recupera al continuar con los hábitos alimenticios desordenados que son el origen de la obesidad.

Dieta de la Luna. Este sistema reductivo es quizá uno de los más populares y socorridos, aunque tal vez uno de los que se sostienen con menos argumentos. Prácticamente es una variación del método anterior, que consiste en ayunar el día de la "luna nueva" o en una de las fases de la luna.

Resulta simpática la sugerencia de llevar a cabo este ayuno (o el inicio de una "dieta"), porque los "asesores" que se acercan a recomendarla nunca develan el misterio que asocia a la luna con la disminución del peso corporal. ¿Qué extraña influencia ejerce la luna en los bien intencionados mortales que anhelan eliminar unos kilitos de su figura y que encomiendan sus restricciones alimenticias a la presencia de ese cuerpo celeste? Nos quedamos "en la luna" porque no hay respuesta verosímil; el "asesor" entonces especula que "la luna y la marea...", pero no ofrece ninguna información científica que avale la relación con la disminución de peso.

En fin que, aunque amigos y confidentes lo promuevan, adelgazar con este método es como "pedir la luna" o "peras al olmo".

Esta dieta conlleva a la frustración inmediata por lo ineficaz e ilógico de su fundamento. Provoca, por decirlo de alguna forma, el desencanto que produce un divorcio el mismo día de la "luna de miel".

Toronja reductiva. Quienes son entusiastas del consumo de toronja para bajar de peso argumentan que esta fruta contribuye a "cortar la grasa" o a diluir más fácilmente los lípidos. Así, aconsejan beber un jugo de toronja en cada comida, empezando con uno en ayunas por la mañana.

La toronja efectivamente es un alimento bajo en calorías, como la mayoría de los cítricos, pero no existe evidencia alguna de que ayude a diluir los lípidos.

Algunas veces, dicho consumo de toronja se combina con una dieta baja en calorías que, si se mantiene equilibrando la ingesta de proteínas, vitaminas y minerales, puede contribuir a la reducción de peso, pero la toronja por sí sola no es responsable de este decremento.

Dieta a base de plátanos. Es otro sistema popular con el que supuestamente se puede bajar de peso alimentándose diariamente con tres vasos de leche y de cuatro a seis plátanos. Es probable que se disminuya de peso por la mínima cantidad de calorías que se consumen al día. Sin embargo, la salud de quien se someta a esta dieta puede verse dañada, en virtud de los escasos nutrimentos que aporta.

Además, en cuanto se suspende y se retoman los hábitos alimenticios anteriores, la persona recupera el peso perdido. En conclusión, mucho sacrificio en vano.

Arroz y frutas. Este régimen alimenticio aparentemente da como resultado una sensación de saciedad durante el día (desaparece el apetito) y la consecuente pérdida de peso.

No obstante, por el alto contenido de carbohidratos y la deficiencia en la cantidad de proteínas y de algunas vitaminas y minerales, después de algún tiempo puede ocasionar problemas óseos y disminución en el ritmo cardiaco.

¿Fibra para adelgazar? Las dietas con alimentos abundantes en fibra son muy recurrentes entre las personas que desean bajar de peso. Los productos como el salvado de trigo con agua (y en general los comestibles que contienen mucha fibra) facilitan la digestión y provocan una sensación de satisfacción en las personas. Si se opta por esta dieta debe beberse mucha agua pues de lo contrario se padece estreñimiento. Lo único que causa este régimen es la sensación de tener el estómago "lleno", por lo que debe combinar-

Recomendaciones

* Tenga presente que no existen "productos mágicos" para bajar de peso.

* Combatir la obesidad sí es posible.

* La regla de oro para adelgazar es seguir un programa de alimentación rico en nutrientes, equilibrado, con pocas grasas, variado, apetitoso, y combinado con la práctica gradual de algún ejercicio.

* Antes de iniciar cualquier programa consulte al médico y pregunte sobre la necesidad o no de perder peso. El médico o el endocrinólogo son las personas indicadas para realizar la valoración del paciente mediante análisis de laboratorio y de gabinete que permitirán determinar cuál es el tipo de obesidad en cada caso y precisar el tratamiento más seguro y eficaz.

* No existen tratamientos generales para corregir la obesidad. La dieta o tratamiento deben ser específicos para cada persona.

* Si va a acudir a un centro de adelgazamiento, verifique que el especialista cuente con los diplomas y certificados que respalden sus estudios en medicina o endocrinología (documentos que deberán estar a la vista del público).

* Es preferible indagar previamente con alguien que ya se haya sometido al tratamiento y comprobar los resultados. Es importante observar si dicha persona se ha mantenido delgada durante varios años, o si tiene que volver constantemente a la clínica para reiniciar las dietas.

* En cualquier caso, siempre exija que se realicen análisis clínicos y se elabore una ficha en la que figuren los datos y medidas iniciales, para ir verificando los avances en el tratamiento.

* Desconfíe de los centros que le prometen reducir de peso rápidamente: ponen en riesgo grave su salud y en la mayoría de los casos lo someten a una pérdida de agua, en vez de grasa. Además, estos tratamientos son ineficaces por efímeros, ya que la persona recupera al poco tiempo el sobrepeso que tenía.

* No existen "medicamentos para bajar de peso", sólo hay fármacos **auxiliares** en el tratamiento de la obesidad, que **únicamente deben ser prescritos por un médico, previos análisis clínicos y mediante la extensión de recetas.**

* Antes de recetar cualquier medicamento (reiteramos, previos análisis clínicos), el paciente debe ser consultado sobre dolencias o tratamientos paralelos. El doctor tiene que informarle con claridad cuáles son los efectos secundarios que puede experimentar, así como los resultados benéficos que se esperan de las medicinas.

* Jamás acepte que en el mismo consultorio le proporcionen las pastillas en bolsitas, sin receta médica y sin que se indique por escrito su contenido. El doctor González Barranco advierte que "esas personas atentan contra la ley y contra la vida del paciente: se trata de combinaciones de sustancias elaboradas por charlatanes, que pueden ocasionar incluso la muerte".

* Si tiene dudas respecto al tratamiento puede acudir o llamar a la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de la Nutrición "Doctor Salvador Zubirán", o a cualquiera de los centros del sector salud de su localidad.

* En el caso de la alimentación, despójese de la camiseta de "estoy a dieta", que generalmente se usa con otras personas para que lo inviten a comer sin culpa.

* No son convenientes, por peligrosos, los periodos prolongados sin alimentarse adecuadamente. Además de los problemas de salud que ocasionan, el individuo que se somete a ellos generalmente tiende a comer con mayor ímpetu después de ese lapso de abstinencia.

* Por lo regular son ineficaces las "dietas" que se publican en las revistas de moda o aquellas que sugieren los vecinos y los amigos, porque no se adaptan a los requerimientos de cada individuo. Por ello vale la pena acudir a un nutriólogo para que especifique el plan de alimentación más adecuado a cada caso.

* Programe sus compras de alimentos elaborando una lista de lo que necesita y eliminando aquellos comestibles abundantes en grasa o calorías.

* Procure fijar sus horarios de comidas. Evite la sobremesa.

* No coma aprisa; trate de masticar varias veces el alimento para disfrutarlo y facilitar su ingestión.

* Practique ejercicio. Previamente acuda a revisión con un médico. El ejercicio no sólo aumenta el gasto de energía, sino que favorece el funcionamiento del metabolismo y estimula la sensación de bienestar.

* El ejercicio debe ser gradual. Si no se pueden practicar actividades deportivas como correr y nadar, pueden aprovecharse para este propósito situaciones de la vida cotidiana, como subir por las escaleras en vez de utilizar el elevador, estacionar el coche o bajarse del camión algunas cuadras antes del destino final, o cualquier otro cambio que implique mayor movimiento.

* Buena alimentación y ejercicio, reiteramos, es la clave contra la obesidad.

se con una dieta baja en carbohidratos y equilibrada en proteínas, vitaminas y minerales. Es esta última dieta la que permite bajar de peso, y no la fibra.

Lecitina de soya y vinagre. En farmacias y mercados abundan los anuncios que sugieren el consumo de lecitina de soya para bajar de peso; paralelamente, es común escuchar que el vinagre de sidra es recomendable para adelgazar.

Ambas sustancias, según sus apologistas, sirven para "cortar o disolver la grasa corporal", pero no existe ninguna evidencia científica que sustente dicha afirmación. Los promotores del vinagre esgrimen el cómico argumento de que el aceite (grasa) y el vinagre no se mezclan (?), y de allí proviene el supuesto "poder reductivo" de este último. La lecitina, por su parte, sólo ayuda al organismo a asimilar los lípidos, pero no a "cortar" las grasas.

Dieta del doctor Atkins: exceso de proteínas. Una advertencia que desde luego no tiene nada qué ver con las dietas analizadas hasta aquí, pero que sí es un riesgo presente en los métodos reductivos que proponen algunas clínicas a sus clientes. Se trata de una variante de la conocida Dieta del doctor Atkins, basada en la ingestión casi exclusiva de proteínas animales, la cual ha sido rechazada por el *Council of Nutrition of the American Medical Association*. Una de las razones de este rechazo: su pésimo equilibrio nutricional.

Este régimen consiste en una reducción de azúcares -erjudicial para el funcionamiento cerebral y cardiaco- y un exceso de grasas saturadas y colesterol, muy por encima de los límites recomendados por cualquier especialista en nutrición. Y aunque a muchos les parezca imposible perder peso comiendo casi exclusivamente proteína animal -todo tipo de carnes, pescados y embutidos, pero nada de fruta ni hidratos de carbono y muy poca verdura-, lo cierto es que se consigue. El secreto está en la ausencia casi total de los hidratos de carbono, que "provoca un exceso de producción de cuerpos cetónicos (acetona) en el organismo", lo cual reduce el apetito.

Evite "las culpas"

Bajar de peso no es misión imposible, es cuestión de voluntad; sin embargo, esos buenos propósitos se desvanecen porque al primer "resbalón" la persona sufre sentimientos de culpa, abandona por completo la disciplina y vuelve a recaer. He aquí algunos consejos.

Ejemplos de actitudes negativas y alternativas para combatirlas:

(O) "Ahora que me comí el pastel ya abandoné la dieta, así que mejor sigo comiendo como antes (en exceso)".

(A) "No tiene nada de malo que me haya comido el pastel siempre y cuando la energía total de mi dieta sea la recomendada, es decir, puedo disminuirla después".

(O) "Ya no comeré fritangas ni botanas. De ahora en adelante sólo comeré jícamas y pepinos".

(A) "Sé que me encantan las fritangas y botanas y no me causan ningún daño si las como de vez en cuando. De esta forma puedo disfrutar de los alimentos que me gustan".

(O) "Nunca volveré a comer helado y haré ejercicio todos los días".

(A) "No soy perfecto, así que haré lo mejor que pueda y trataré de disfrutarlo. Aun cuando sólo haga ejercicio de vez en vez y coma ocasionalmente lo que más me gusta, estaré mejor ahora que cuando empecé".

(O) "No tengo fuerza de voluntad y no resisto la tentación".

(A) "Estoy progresando todo el tiempo y no puedo esperar resolver problemas de toda la vida en unas cuantas semanas".

(O) "Las personas delgadas ya 'la hicieron'. No saben la suerte que tienen".

(A) "Las personas delgadas también tienen sus problemas y pueden incluso ser peores que los míos".

(O) Actitud negativa original.
(A) Planteamiento alternativo.

Adaptado del programa de la Universidad de Pensilvania (Dra. K. Brownell)

La grasa, por otro lado, se vacía más lentamente en el estómago y el sujeto tiene menos hambre. Las desventajas de esta dieta son que es pobre en fibra y muy rica en grasas saturadas y colesterol, que en conjunto pueden provocar tumores malignos de distinta localización. Es un régimen de alto riesgo cancerígeno. Además no hay evidencia de que este método para adelgazar cambie algún parámetro metabólico dependiente de la función de la tiroides. Es decir, una vez logrado el peso deseado, cuando se vuelve a comer con normalidad se recupera todo lo perdido.

Otra dieta peligrosa. Un sistema ampliamente aceptado en los últimos tiempos es el que consiste en eliminar por completo de la dieta el pan, los dulces y el alcohol. El resto de los alimentos, con algunas restricciones de cantidad, está permitido. Para complementarlo es necesario ingerir un complejo vitamínico (de venta en farmacias) y unas pastillas que contienen Fenproporex, Diazepan y Clordiazepóxido. La primera es una sustancia anoréxica -quita el hambre- y estimulante, las otras dos son sedantes. Para todos aquellos que estén dispuestos a seguir un régimen de este tipo hay que puntualizar los riesgos evidentes: se trata de psicofármacos que pueden crear adicción (en la información que incluyen se dice que nunca es recomendable mantener el tratamiento durante más de un año) y disminuir la memoria. No se sabe aún qué consecuencias acarrea tomarlos durante un tiempo prolongado, aunque la ingestión de sedantes está cada vez más controlada. Asimismo, combinar sedantes y excitantes ocasiona efectos psíquicos contradictorios, incluso en personas con un perfecto equilibrio mental.

Estos productos son incompatibles con el alcohol, los antidepresivos y los antihistamínicos que se prescriben para combatir alergias.

En cuanto al régimen propiamente dicho, es evidente que no se trata de una dieta de control de calorías (hipocalórica), aspecto imprescindible para disminuir de peso. Lo que hace es inhibir el apetito por medio de las pastillas. En cuanto se

muchísimo, leía, devoraba libros, no precisamente de medicina''.

Si hubiera seguido con la medicina, ¿qué habría pasado con el poeta?

''Pues hubiera sido un poeta de todos modos. Hubiera sido un mal médico y un poeta, quizá un mal poeta también''.

Al expresar esta frase, don Jaime ríe.

Encontrarse consigo mismo

El Premio Nacional de Letras 1983, el que es poeta pero no posee estrellas en la frente ni resplandor visible, está preocupado porque no tiene sirvienta y solicita interrumpir la grabación para tratar ese asunto y pagar a la agencia de colocaciones el riguroso mes de sueldo adelantado ''que siempre exigen'', explica don Jaime, quien comenta: ''es una verdadera lata eso de las criaditas, no nos duran''. Hecho injusto y curioso, que quien tanto ha dado a la sociedad no pueda contar con una persona que atienda las labores domésticas.

Al reiniciar la entrevista, a lo lejos se escuchan las indicaciones iniciales que doña Josefa, la esposa de toda la vida de don Jaime, hace a la muchacha recién llegada: ''Tu cuarto está abajo, te aseguras en la noche de que las puertas estén bien cerradas...''.

''Al dejar los estudios de medicina me fui a estudiar filosofía y letras a Mascarones. Ahí me encontré conmigo mismo en plenitud. Ahí sí escribí, pero con mucho más conocimiento, con más oficio literario, con más nociones de la técnica. En contacto con muchas inteligencias de la época que posteriormente se hicieron famosos también: Emilio Carballido, Sergio Magaña, Fernando Salmerón, Sergio Galindo, Rosario Castellanos, Lolita Castro. En fin, con ellos nos reuníamos. En esa época conocí a Juan Rulfo y a Juan José Arreola''.

Testigo del hombre

Durante el desarrollo de la entrevista, el ganador del Premio Xavier Villarrutia 1972 agota su café y cuatro veces prende y termina un cigarro. Imaginamos que son **Delicados**, su marca preferida, conocida por muchos, al igual que su elegancia al disfrutarlos. La cajetilla siempre cerca de él, en la bolsa derecha de su suéter abierto. Para don Jaime Sabines Gutiérrez ''el poeta es el testigo del hombre. Por eso debe ser, antes que nada, hombre común, oficiante de todos los oficios, actor de todos los dramas, las tragedias y las comedias del mundo...'', así lo escribió para el periódico *La Jornada* del 26 de julio de 1986.

Por cierto, ¿se vive de ser poeta?

''No se vive de ser poeta. Eso lo aprendí desde que yo era jovencito. La poesía no da para vivir. Y me dije: ni

Del mito

Mi madre me contó que yo lloré en su vientre.
A ella le dijeron: tendrá suerte.
Alguien me habló todos los días de mi vida
al oído, despacio, lentamente,
Me dijo: ¡vive, vive, vive!
Era la muerte.

Tu nombre

Trato de escribir en la oscuridad tu nombre. Trato de escribir que te amo. Trato de decir a oscuras todo esto.
No quiero que nadie se entere, que nadie me mire a las tres de la mañana paseando de un lado a otro de la estancia, loco, lleno de ti, enamorado. Iluminado, ciego, lleno de ti, derramándote. Digo tu nombre con todo el silencio de la noche, lo grita mi corazón amordazado. Repito tu nombre, vuelvo a decirlo, lo digo incansablemente, y estoy seguro que habrá de amanecer.

Cuando tengas ganas de morirte
esconde la cabeza bajo la almohada
y cuenta cuatro mil borregos.
Quédate dos días sin comer
y verás qué hermosa es la vida:
carne, frijoles, pan.
Quédate sin mujer: verás.
Cuando tengas ganas de morirte
no alborotes tanto: muérete y ya.

Todo me lo has dado, señor.
Me diste a mi padre y a la muerte de mi padre,
a mi madre y su muerte;
a mi hermano Juan y a su destino,
a Jorge, el verdadero y el fantasma,
a mi mujer, Chepita, y a mis hijos,
a mi cama me diste y a mis huesos
que reclaman más tiempo.
Me diste todo, sí,
y me he entregado
a vivir y a morir con calendario.
Sólo te pido que me dejes solo
a punto de las ocho porque es hora de dormir.

Cómo reconocer a un charlatán

La nutrióloga Teresa Sánchez Cabrera, docente de la Universidad Iberoamericana y especialista con amplia experiencia en tratamientos para el control de peso, nos proporciona algunos *tips* para identificar los tratamientos de clínicas que son inadecuados:

1. Utilizan dietas rígidas.
2. Se apoyan mucho en medicamentos.
3. No se proporciona orientación, ni se permite el aprendizaje del paciente.
4. No hay intercambio de experiencias con el consultante.
5. Se promete y exige velocidad en la pérdida de peso.
6. Se emplea la dieta como medida terapéutica y no como modificación permanente de hábitos.
7. Las consultas son de pocos minutos y muy frecuentes.

Por el contrario, en los tratamientos correctos:

1. Al principio conservan la alimentación habitual del paciente y la van modificando gradualmente.
2. No se prescriben medicamentos.
3. Refuerzan el aprendizaje y la adquisición de conocimientos para que el propio paciente pueda mantener su peso ideal por años, sin sacrificios extremos.
4. Se apoya el cambio de conducta en la alimentación y se promueve el ejercicio.
5. No es importante la velocidad en la pérdida de peso, sino mantener la tendencia a la baja.
6. El objetivo principal del tratamiento es la adquisición de hábitos saludables permanentes.
7. Se establece un tratamiento integral que aborda todos los puntos bio-psico-sociales de la alimentación del paciente.

La especialista advierte que quienes pierden peso muy rápido mediante algún tratamiento reductivo "seguramente pierden sólo agua, glucógeno y tejido muscular; mientras que las personas que adelgazan lentamente, con mayor seguridad pierden grasa".

Comenta que la mayoría de los especialistas en nutrición y control de peso coinciden en señalar como cantidad idónea la pérdida de un máximo de 250 g a la semana. Puede ser un poco mayor si la disminución es resultado de la práctica de ejercicio (y pérdida de tejido graso) y la alimentación es completa y adecuada.

organismo se puede ver afectado por trastornos diversos, **son tres las causas**: alimentación deficiente, falta de ejercicio, y factores sicológicos, como comer por aburrimiento.

La mejor forma de reducir de peso y mantener una figura esbelta y sana es elemental: ingerir diariamente una dieta baja en calorías y suficiente en proteínas, vitaminas y minerales.

Existe otro principio: la grasa corporal no se puede "quemar" en sentido estricto. La dieta reductiva y el ejercicio pueden disminuir esta grasa.

Sólo las dietas que equilibran los nutrimentos (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales) permiten mantener el peso deseado sin afectar la salud. No vale la pena recurrir a un método reductivo que implique sacrificios, pues sus buenos efectos serán pasajeros. Como en las competencias deportivas: el chiste no es lograr un triunfo, sino mantenerse. Y en lo que se refiere a conservar un cuerpo saludable, lo importante **son los buenos hábitos de alimentación y el ejercicio**.

Comer es un placer y la persona obesa no tiene que privarse de él para bajar de peso. Por lo tanto, como afirma el doctor González Barranco, "**es incorrecto hablar de dieta porque ello implica restricción, castigo, temporalidad**; es más exacto definirlo como un **programa de alimentación que incluye una comida rica en nutrimentos, variada y apetitosa, que pueda disfrutarse**".

Una distribución adecuada de los alimentos, que todos debiéramos aplicar en nuestra nutrición, equilibra los azúcares, las grasas y las proteínas (conceptos que seguramente ya nos son muy familiares) en una proporción de 55, 30 y 15 por ciento respectivamente en cada comida.

Para lograr esto no es necesario realizar complicadas operaciones en una calculadora o tener conocimientos de sabio. Basta privilegiar los glúcidos (cereales, legumbres, ensaladas, frutas, pan integral completo); controlar las grasas, tomando en cuenta que todas engordan, más las saturadas que son bastante peligrosas (manteca, mantequilla, quesos grasos), y preferir las insaturadas (aceites de girasol, maíz, oliva); y sobre todo, diferenciar unas proteínas de otras, sin olvidar que conviene consumir más pescado que carne roja (las sardinas proporcionan excelentes proteínas a bajo costo), y huevos (aunque con medida) que filete de lomo. Y agua, mucha agua. **Se podría afirmar que no habría gente obesa** (salvando, como decimos al principio, algunos desequilibrios) **sin excesos de grasa y azúcares**, y habrá que alertar en este punto a los aficionados a comer en

Oscar Romero

Fuentes: -Instituto Nacional de la Nutrición "Dr. Salvador Zubirán".
-Cuadernos de Nutrición.

Sobre los alimentos

El "peso" de los productos *light* en el consumo

Cultura *light*, consumo de lo ligero que flota en el ambiente de anaqueles en tiendas de autoservicio, de abarrotes e incluso en estanquillos. Productos *light* que han aumentado drásticamente su "peso" en el mercado de alimentos. Comenzaron haciendo "*rounds* de sombra" a mediados de los ochenta, pero ahora se presentan en la arena de los "pesos completos" con un crecimiento anual promedio del 25 por ciento.

El "embarnecimiento" de los productos *light* se basa en la aparición de más de 60 diferentes líneas de artículos: refrescos, pasteles, chocolates, yogures, cervezas, chicles, comida congelada, pizzas, endulzantes, quesos, margarinas... Comestibles hasta cierto punto excéntricos o exclusivos de las clínicas dietéticas, hoy se han establecido en el gusto de diversos sectores sociales sin distinción de ingresos económicos.

Aunque se estima que sólo representan el 2 por ciento de los bienes existentes en el mercado -según informa el licenciado Enrique García, director comercial de Nutra Sweet de México-, los productos *light* cada vez tienen mayor aceptación por parte de las personas que sufren de sobrepeso, diabetes, alguna enfermedad cardiovascular, o simplemente de aquellas que tratan de cuidar "la línea".

La publicidad que rodea a estos artículos se encarga de destacar su sabor y presentación utilizando modelos esbeltos e insistiendo en que los alimentos son bajos en calorías.

Ante su enorme demanda, la **Revista del Consumidor** se dio a la tarea de investigar qué hay detrás de...

La carrera *light*

En la esfera del consumo resulta evidente que, desde la década de los setenta, un importante motivador para la

compra de productos consistió en promoverlos como benéficos para la salud y el ambiente. Por ello, en distintas etapas han tenido éxito los productos "naturistas" o aquellos que se consideran ecológicos. Los *light* o dietéticos han encontrado un gran impulso en este oleaje mundial.

En nuestro país, al igual que en todo el mundo, una cantidad de gente cada vez mayor lucha denodadamente por mantener su salud y su peso ideal, ya sea realizando alguna actividad física o modificando sus hábitos alimenticios. Esta tendencia hacia un estilo de vida más sano constituyó la oportunidad de crecimiento de los productos *light* en el mercado mexicano.

La dulce historia

Los primeros productos *light* que se comercializaron fueron los endulzantes de mesa con sacarina, derivado del petróleo descubierto en 1879 y utilizado a nivel mundial hasta hace poco. Esta sustancia es 300 veces más dulce que el azúcar, sin embargo, su ingestión deja un resabio metálico amargo. Después vinieron los ciclomatos, edulcorantes sintéticos descubiertos en la década de los cuarenta, que originalmente fueron bien acogidos por el público consumidor debido a que no dejaban el desagradable sabor de la sacarina. Pero su popularidad se desplomó, al grado de que en 1970 se retiraron del mercado, luego de que su consumo se asoció con la presencia de cáncer en animales de experimentación.

Luego vendría el aspartame (*Nutra Sweet*), compuesto natural formado por dos aminoácidos, que es 200 veces más dulce que el azúcar.

A partir de entonces comenzaron a aparecer productos descremados, desgrasados, sin colesterol, ricos en fibra y los "100 por ciento" naturales, a los cuales también se les clasificó como *light* por ser bajos en grasa, carbohidratos y calorías.

Sin duda, los productos ligeros más consumidos son los que contienen *Nutra Sweet*. Esta sustancia surgió en 1965, pero se comercializó hasta 1982 en los Estados Unidos. En México apareció en 1986 con el primer refresco *light*: Mundet b en calorías; después saldrían a la venta la Coca Cola dietética y la Pepsi Light, que al tener cada vez mayor demanda entre el público provocaron que la industria agroalimentaria comenzara a dirigir sus esfuerzos hacia el desarrollo de más productos bajos en azúcares, y actualmente, con el *simplesse* (sustituto de grasa, de la misma compañía *Nutra Sweet*), alimentos bajos en grasa.

Los *light*, sobrepeso en anaqueles

De los tres refrescos que iniciaron esta carrera "ligera" que va en ascenso, hoy día se producen 63 productos *light* en el país: las gelatinas (Royal, Gloria b/c, D'Gel, Aldy y Ella); los endulzantes de mesa (Limit, Canderel, Forma, Sussli Plus, Sugless, Ifa Light, Sucrel y Nutra Sweet); los refrescos (Mundet b en calorías, Diet Coke, Diet Sprite, Pepsi Light, Topochico, Dieta Fiel, Vita Light, Diet, Esquis, Squirt, Del Valle, Manzanita Pin y TEC); los yogures (Club Light y Chambourcy Light); las bebidas en polvo (Diet Sahara, Polvo Rostenberg sin azúcar, Aisty y Disfruta b/c); las gomas de mascar (Trident, Clorets, Canels y Douglas); los medicamentos -Psilumax (laxante), Metamucil Light (laxante), Augmentin (antibiótico), Kelesindex (reductor), Tempra (analgésico), Calsan (calcio), Brexicam (analgésico), Numonyl (polvo antigripal), Mugafin (complemento alimenticio), Azantac (efervescente) y Ditopax (antiácido)-; la malteada Pro Diet; los cereales (Fibra Uno y All Bran Extra Fibra); los helados (Suave de Yogurt, Diet Bing y Sultana Light); las paletas de yogurt dietético; las mermeladas de fresa light; los chocolates Giselle y los quesos manchegos Cheng Light y Americano Cheng Light.

Junto a esta variedad existe una inmensa cantidad de alimentos importados, como los *Weigth Watchers*, que incluyen: queso, margarinas, yogures, pescados, carnes, pasteles, postres, chocolates, y hasta comidas completas congeladas.

"Estos productos norteamericanos tienen apenas dos años de comercializarse en el país -especifica la señora Ofelia Broissin, representante en México de las terapias de grupo de la marca antes mencionada-, pero de hecho ya tenemos 20 años trabajando con ellos en las clínicas *Weigth Watchers*. Algunos de estos productos contienen *Nutra Sweet*, sin embargo, con el nombre de la marca se están vendiendo muy rápidamente".

Qué es un producto *light*

Resulta evidente que los patrones de consumo cambian aceleradamente. Y aun cuando los comercializadores y distribuidores de productos *light* en nuestro país (Lácteos USA -distribuidor de lácteos *Weight Watchers*-, clínica dietética *Weight Watchers* y Nutra Sweet de México) coinciden en afirmar que todavía no existe una cultura de consumo de este mercado entre los mexicanos, cada vez más personas de todas las edades quieren ser *light*, y los adquieren sin buscar mayor información sobre su contenido.

Un producto *light* es aquel que tiene menos de todo, en comparación con su similar normal, es decir, un sustituto: menos grasa, calorías, carbohidratos u otras sustancias, o de hecho no contiene ninguno de esos elementos. Por ello se encuentran en el mercado comestibles bajos en grasa o sin ella, con un 30 por ciento de calorías o sin ellas. E incluso existen aquellos que se dicen *light* sin serlo, como ciertos aceites vegetales que se anuncian resaltando la leyenda "sin colesterol" (un aceite vegetal, al provenir de productos como girasol, cártamo, maíz o ajonjolí, proporciona únicamente grasa, no colesterol).

De ahí la importancia de que el consumidor lea las etiquetas que portan los diversos productos antes de realizar la compra.

Al ser tan significativo el desarrollo de los sustitutos del azúcar dentro de los productos *light*, conozcamos algo más acerca del aspartame, sin pasar por alto al *simplesse*, que también comienza a ser reconocido como sustituto de grasa.

"El edulcorante *Nutra Sweet* proporciona un perfil sensitivo muy semejante al azúcar, aunque no es un carbohidrato, y endulza mucho más que el azúcar", explica a la **Revista del Consumidor** el licenciado Mauricio Graber, director general de Nutra Sweet de México.

"El aspartame está constituido por dos aminoácidos: el ácido aspártico y la fenilalanina. Por separado, estas sustancias no son dulces, pero al combinarse se obtiene un sabor muy parecido al de la glucosa. Aunque este compuesto no es de origen totalmente natural (en el sentido de que se extraiga directamente de un vegetal), sus componentes son idénticos a los de la carne, el plátano y los productos lácteos, entre otros".

Al contener un 50 por ciento de fenilalanina, dichos productos no son recomendables para quienes padecen fenilcetonuria, afección hereditaria que se caracteriza por la incapacidad para transformar, distribuir y aprovechar la fenilalanina.

Cabe destacar que en los Estados Unidos uno de cada 10 mil recién nacidos sufre dicha deficiencia; esta enfermedad es tan poco común que no existen estadísticas al respecto.

En lo referente al *simplesse*, se trata de un sustituto de la grasa, que hizo su aparición en 1993; es completamente natural y su principal ingrediente es la proteína de la leche (el suero), por lo que hasta el momento no se le considera dañino.

Opción o imposición

Ante tal panorama, los productos *light* son una alternativa para el consumidor que gusta de los alimentos azucarados o con grasa, pero no desea ingerir todas esas calorías, sin embargo, mucha gente confunde esta alternativa y piensa que es una imposición "muy de moda".

"No hay un efecto directo entre el consumo de aspartame y la reducción de peso -asegura el director

comercial de Nutra Sweet, licenciado Enrique García Hubard-, pues ello depende en gran parte de las características físicas y biológicas del individuo. Los productos *light* son simplemente una opción para el consumidor y su lanzamiento al mercado obedeció al creciente deseo de consumir alimentos con el sabor del azúcar pero sin sus calorías".

Por lo tanto, dichos productos constituyen una alternativa para aquellas personas con sobrepeso, o para los diabéticos, pero hay que tener siempre presente que a través del consumo exclusivo de productos ligeros no se disminuye la talla.

Las nutriólogas Caroline Lozano y Jacqueline Schlan, del Instituto Nacional de la Nutrición, comentan que hay que considerar que muchos problemas de salud como la hipertensión, obesidad, diabetes e hiperlidemias (colesterol y triglicéridos altos), son causa de malos hábitos alimenticios. Por lo tanto no es indispensable consumir alimentos dietéticos con el fin de controlar el peso.

"Por otro lado -manifiestan las especialistas-, el consumidor no debe dejarse engañar, pues algunos productos se venden como *light* sin serlo realmente. Por ejemplo, hemos visto alimentos como pan de caja y aceite vegetal que incluyen en su etiqueta la leyenda 'sin colesterol', lo cual de cierta manera es una falacia, ya que estos productos provienen de vegetales que no contienen colesterol por sí mismos, no porque hayan sido sometidos a un proceso especial".

Lo mejor

Finalmente, y ante la creciente demanda de esta alternativa alimenticia, le sugerimos:

- Lea cuidadosamente la etiqueta que especifica el contenido nutricional de dichos productos.

- Consulte con un especialista en nutrición antes de incluirlos en su alimentación.

- Las personas que padecen sobrepeso u otra enfermedad deben consumir alimentos naturales y en menor cantidad, realizar alguna actividad física o deportiva, y por último, si es de su agrado, consumir ocasionalmente productos *light*.

Además, las nutriólogas del Instituto Nacional de la Nutrición nos brindan las siguientes observaciones:

* Un alimento que se anuncia como un producto sin grasa, sin azúcar, sin sodio, etcétera, no contiene o contiene una cantidad insignificante (5 %) de dicha sustancia.

* Los comestibles con la leyenda "bajo en energía, grasa, colesterol o azúcar" sí contienen dicha sustancia, pero en menor cantidad (50 %) que la presentación normal.

* Un artículo con menos colesterol (*less* en inglés), grasa, energía, etcétera, presenta un 25 por ciento menos de dicho nutrimento.

* Un alimento ligero (*light*) es aquel que incluye un tercio menos de energía o el 50 por ciento menos de grasa con respecto al producto original.

Como referencia le diremos que un yogurt natural proporciona 250 calorías y 5 gramos de grasa, mientras que uno *light* brindará 90 calorías y cero grasa; un refresco de 355 ml, proporciona 220 calorías y uno *light* tan sólo aporta una caloría.

Revise siempre las etiquetas y entérese del contenido antes de comprar cualquier producto.

No compre a la ligera y mejor consuma con moderación.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Nutra Sweet de México.
-Instituto Nacional de la Nutrición.
-Lácteos USA.
-Clínica Weight Watchers.

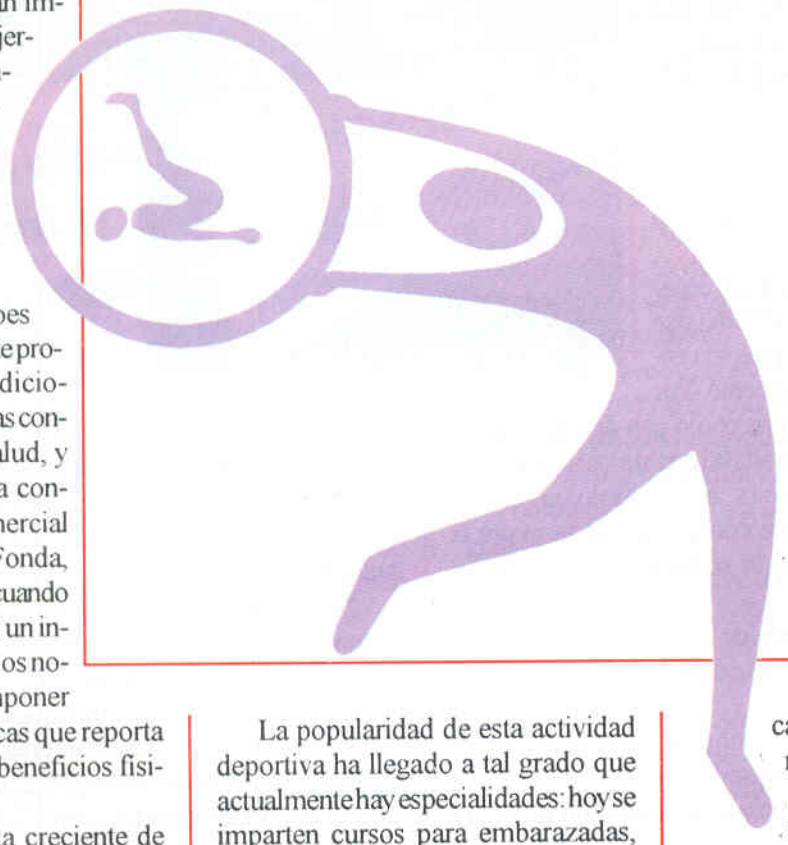
Todo sobre...

Los *aerobics*: ¿fuente de vida o muerte súbita?

Los ejercicios aeróbicos, gimnasia rítmica, o *aerobics*, resultado de los grandes avances en materia de investigación deportiva, se han impuesto como uno de los ejercicios que mayores ventajas ofrece a los consumidores, pero también de los que representan graves riesgos para quienes incurren en errores al practicarlos.

Los *aerobics*, ¿héroes o villanos? Originalmente promovidos como acondicionamiento para mejorar las condiciones físicas y de salud, y desde los años ochenta convertidos en moda comercial por la escultural Jane Fonda, los aeróbicos decayeron cuando esta jovial artista sufrió un infarto. Sin embargo, en los noventa se han vuelto a imponer como una de las prácticas que reporta actualmente mayores beneficios físicos a sus seguidores.

Es notable la oferta creciente de prestadores de este tipo de servicios: gimnasios, clubes, centros deportivos y parques públicos en toda la república colocan a los *aerobics* al alcance de todos los bolsillos, desde los lujosos centros de acondicionamiento, hasta las clases que se imparten gratuitamente o mediante el pago de cuotas simbólicas en parques y deportivos públicos.



La popularidad de esta actividad deportiva ha llegado a tal grado que actualmente hay especialidades: hoy se imparten cursos para embarazadas, niños, ancianos y minusválidos; además existen estilos, como los "fuks" o "afroaerobics"; y se han multiplicado las revistas, libros y manuales acerca del tema.

Pero si bien son muchos los beneficios que aporta este tipo de ejercicio, los errores al practicarlo pueden ocasionar serias lesiones, por lo que en este espacio brindaremos algunos consejos para quienes estén interesados en inscribirse a un curso de *aerobics*, la forma de evaluar al instructor, así como la manera de evitar los errores más frecuentes en la práctica de este deporte. Pero antes revisemos algo de su historia.

Los "primeros pasos" de los *aerobics*

Los aeróbicos surgieron en los Estados Unidos a fines de los años setenta. El doctor Keneth Cooper, responsable de un programa para pilotos de la NASA cuyo entrenamiento estaba integrado por actividades como el trote estacionario, la natación, el ciclismo, lagartijas, etcétera, ideó con la bailarina Jackie Sorensen un sistema que integrara la música y el baile con el acondicionamiento físico.

Posteriormente, la famosa actriz Jane Fonda empezó a comercializar los *aerobics* a principios de los años ochenta y marcó el *boom* de esta práctica deportiva, que generó una extensa demanda en diversas latitudes del planeta.

Ante el éxito comercial y la popularidad de los *aerobics*, en México comenzaron a surgir los primeros gimnasios, como el de Fito Girón, y algunas

sucursales de cadenas de fama internacional, como **Beverly Hills Works Out**.

La técnica promovida por la mencionada actriz en ese entonces fue la conocida como de "alto impacto", que consistía en saltos al ritmo de la música. Este método se consideraba excelente para fortalecer los músculos, mejorar la circulación sanguínea e incluso para reducir de peso y mantenerse en forma, con la ventaja adicional de que las rutinas se podían realizar en lugares cerrados y de una manera placentera (al ritmo musical).

Sin embargo, la práctica exclusiva de la técnica de "alto impacto" empezó a causar lesiones al poco tiempo porque el exceso de brincos provocaba que el peso corporal, al caer repetidas veces, lastimara severamente los tobillos, rodillas, caderas, espalda baja, e incluso la columna vertebral.

El "alto impacto" de los *aerobics*

Adicionalmente, Jane Fonda sufrió un infarto como resultado de la creciente intensidad que requería la práctica del "alto impacto" y los enormes esfuerzos a que somete al corazón. Antes de 1984, este acontecimiento marcó el declive de la popularidad de los *aerobics*.

Paralelamente, este hecho impulsó las investigaciones en materia deportiva, específicamente para enriquecer las técnicas y buscar métodos que elevaran el acondicionamiento de una manera más eficaz y segura. Se multiplicaron las asociaciones científicas dedicadas a la investigación particular de la medicina deportiva para la práctica de los *aerobics* en Estados Unidos, bajo siglas como la AFAA, IDEA, ISAT y AAA, y varios proyectos de investigación fueron apoyados por reconocidas firmas de productos deportivos.

Las técnicas se perfeccionaron poniendo énfasis en garantizar la seguridad de los deportistas; entre los principales hallazgos se encuentra la variante del "bajo impacto", que consiste en movimientos lentos, en los que un pie siempre está en contacto con el suelo, lo que evita problemas en las articulaciones y las lesiones que se derivaban de la constante presión que ejercía la práctica exclusiva del "alto impacto".

Otro de los descubrimientos fue que la forma más segura y que brinda mayores beneficios a la salud es la variación en la intensidad de las rutinas de ejercicio; es decir, cada clase debería comenzar con un calentamiento lento, aumentar la intensidad en la segunda etapa de la sesión, y finalizar bajando el ritmo gradualmente hasta alcanzar de nuevo la fase del relajamiento. Entre otras cosas, este tipo de entrenamiento controla el ritmo cardiaco y no causa problemas al corazón ni a otros músculos.

También se comprobaron las bondades de rutinas variadas en las que se alternan en una misma sesión movimientos de "alto" y "bajo impacto", así como el uso de accesorios auxiliares como pelotas, ligas, bastones, mancuernas, el *step* (banco) y, uno de los más recientes, el *slide* (superficie para deslizarse y fortalecer los músculos, principalmente de las piernas).

Ventajas de los *aerobics*

Entre las ventajas que actualmente proporcionan los *aerobics*, nos explica el doctor Carlos Cifuentes del Río, especialista en medicina deportiva, quien cuenta con cursos de posgrado en el extranjero, "tenemos el fortalecimiento del corazón, mejor circulación de la sangre, mayor metabolización de las grasas (se aprovechan más en forma de energía y se evita que se acumulen como reserva del organismo, razón por la cual las personas que quieren bajar de peso recurren a ellos), buena captación de oxígeno y de otros nutrientes en el organismo, además de que reduce los niveles de colesterol en la sangre.

"Al igual que muchas otras actividades deportivas -continúa el experto-, estimula la generación de las llamadas 'endorfinas' (sustancia similar a la morfina, pero producida naturalmente por el organismo), que le proporcionan a la persona una sensación de placer, lo que permite liberar el estrés y aumentar la autoconfianza entre quienes se ejercitan con regularidad".

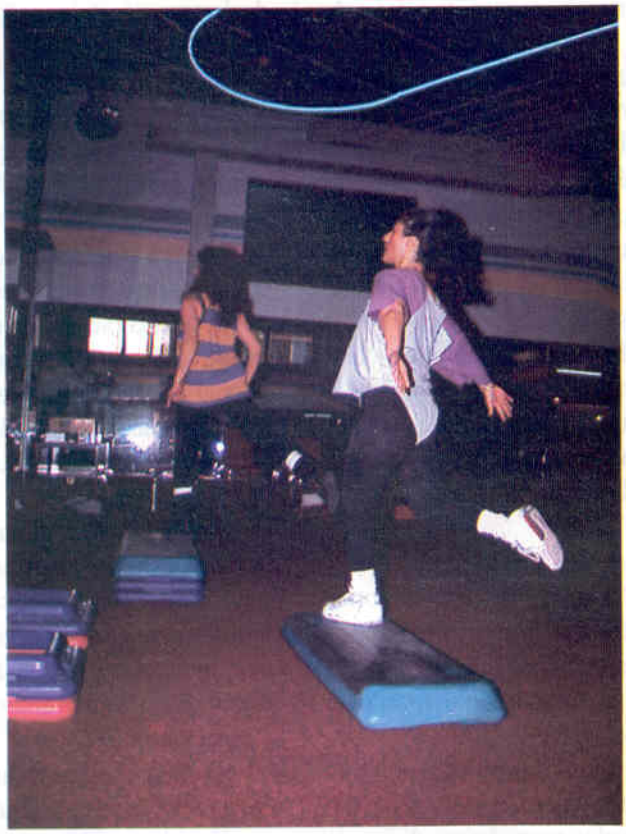
Raúl Elizalde, coordinador de instructores de la empresa Beverly Hills, quien es además consultor examinador de la prestigiada institución de investigación científica AFAA (*Aerobics and Fitness Association of America*), comenta que otro de los atractivos es que las técnicas "se encuentran tan avanzadas que actualmente superan a otros deportes y ya no se requiere de mucho tiempo para realizar el acondicionamiento físico".

Basta con acudir durante una hora, tres días a la semana, para obtener buenos resultados. El número máximo de horas es de 12 a la semana para aquellos deportistas muy avanzados; lo importante es evitar el sobreentrenamiento que resulta contraproducente.

Los *aerobics* prácticamente se encuentran al alcance de los bolsillos de cualquier consumidor, pues existen desde las clases gratuitas en parques y deportivos públicos, hasta los ostentosos centros de acondicionamiento.

Otra de las ventajas es la comodidad, pues generalmente la actividad se realiza en lugares cerrados y en horarios muy accesibles para cualquier persona.

Sin embargo, pese a los avances en la técnica, es conveniente que tenga mucho cuidado antes de optar por un gimnasio o de practicar estos ejercicios por su cuenta, porque si se cometen errores es fácil lesionarse.



Lesiones más frecuentes

La práctica errónea de las rutinas puede ocasionar los siguientes problemas: desgarres en los músculos, dolor crónico en las rodillas y esguinces. Hay una lesión muy frecuente que se llama "condomalasia", la cual se presenta a raíz del desgaste excesivo de los huesos causado por movimientos inadecuados, rebotes o estiramientos extremos; este padecimiento reblandece el cartílago que recubre a los huesos y para solucionarlo se requiere una intervención quirúrgica. También se puede llegar a romper la cápsula sinoidal debido al exceso de brincos. La mayoría de las lesiones son ocasionadas por estrés repetitivo y tienden a ser crónicas, es decir, de momento se resienten ligeramente, pero a la larga afloran con mayor intensidad. Todos estos problemas surgen por no seguir una técnica adecuada a la hora de practicar los ejercicios, por lo que es indispensable que el consumidor sepa cómo elegir un buen instructor y un gimnasio o centro adecuado.

Cómo elegir un buen instructor

Raúl Elizalde, también miembro afiliado a la Federación Mexicana de Actividades Rítmicas y Aeróbicas (Femara), explica que "desgraciadamente, aunque han disminuido, existen todavía muchos charlatanes que se dedican a impartir clases de *aerobics*. Generalmente se trata de seudo instructores que se aprenden de memoria algunos pasos, pero que no tienen mayor capacitación, desconocen cuáles son los movimientos de alto riesgo, por qué se efectúan ciertas rutinas y cómo variarlas en forma segura y eficaz".

Cualquier persona que desee impartir *aerobics* primero debe aprobar diversos cursos de capacitación para conocer a profundidad no sólo la dinámica de una clase, sino también cómo funciona el organismo, cómo trabajan los músculos y los huesos, cuáles son las rutinas y qué efectos tienen sobre cada una de las partes del cuerpo, cuáles son los movimientos de alto riesgo y qué lesiones pueden ocasionar, qué medidas de seguridad se deben aplicar, además de algunos conocimientos del área de psicología aplicada al deporte (motivación), etcétera.

"Lamentablemente abundan -continúa el entrenador- las personas que buscan obtener ingresos impartiendo clases sin preparación previa, simplemente entusiasmados por el reto de mantener la condición física y hacer sudar a los alumnos, pero por muy bien intencionados que estén pueden ocasionar involuntariamente problemas a los practicantes".

Por ello es importante que el consumidor extreme las precauciones, verificando si su instructor cumple con los siguientes requisitos, para saber si está en buenas manos:

- El instructor debe contar con **certificado o diploma** que acredite que posee los conocimientos para impartir clases; dicha constancia debe ser otorgada preferentemente por la Federación Mexicana de Aeróbicos, o por cualquiera de las prestigiadas cadenas de gimnasios que existen en nuestro país. **Este documento debe estar a la vista de los alumnos**, en caso contrario, el consumidor está en todo su derecho de solicitar que se lo muestren. Si el instructor se molesta por esta petición, quiere decir que no es tan profesional o que posiblemente pretende ocultar alguna insuficiencia.

- Un buen instructor debe actualizar sus conocimientos permanentemente; es importante que el consumidor **verifique que los certificados y constancias de estos cursos sean recientes**, "porque aquí, como dice la Profeco, 'papelito habla'". El buen instructor generalmente está orgulloso de sus cursos y se encuentra siempre bien dispuesto a atender cualquier solicitud de información.

- El entrenador profesional crea siempre un **ambiente de confianza** y fomenta constantemente la **comunicación** para que se le plantee **cualquier tipo de duda respecto a las rutinas**. Incluso tiene la obligación moral de acercarse con frecuencia a preguntar si existe alguna inquietud o duda del alumno. Si el entrenador es autoritario,

intimidará y cohibirá cualquier comunicación y, por los problemas que en la práctica esto puede acarrear, conviene reportar estas dificultades a los administradores del gimnasio, o bien, cambiar de instructor.

- Todo grupo de *aerobics* es heterogéneo, es decir, siempre habrá en él avanzados, medios y principiantes, por lo que **el instructor deberá implantar rutinas intermedias** que puedan ser realizadas por todos los miembros del grupo sin problemas.

- **El instructor debe observar la forma en que cada uno de los integrantes** del grupo **ejecuta los ejercicios**, especialmente los principiantes, a fin de verificar que hagan los ejercicios en forma segura y **corregir de inmediato los errores** que puedan implicar lesiones posteriores.

- No obstante que todavía no es obligatorio, dice Raúl Elizalde, **es indispensable que los instructores cuenten con el certificado de RCP** (Reanimación Cardio Pulmonar), pues cualquier tipo de actividad física puede provocar **problemas, como paros respiratorios o del corazón**, por lo que los entrenadores deben estar preparados para auxiliar rápidamente a los alumnos que enfrenten estas situaciones. El propio consumidor puede "probar" al instructor consultándole qué haría en estos casos y otros tipos de accidentes. Estos cursos los proporcionan distintas instituciones médicas, como la Cruz Roja, y quienes los aprueban reciben certificados que son renovables cada año.

- Salvo el dolor muscular inicial natural (producido por el ácido láctico que genera el organismo al iniciar cualquier rutina de ejercicios), **el alumno no deberá experimentar otro tipo de dolores, mucho menos en tobillos, rodillas, cadera, columna, espalda en general o cuello, porque son síntomas claros de que no se están realizando los movimientos adecuadamente**, lo que provocará lesiones. **Si el alumno detecta cualquiera de estos signos, seguramente es porque no tiene una buena asesoría o supervisión del instructor**; lo mismo se aplica si alguno de los compañeros se lesiona.

- El instructor siempre deberá indicar a los **principiantes** que ejecuten los **ejercicios en forma moderada**, sin agitarse.

- El entrenador debe controlar cada clase mediante la **"curva de intensidad"**, es decir, iniciar con calentamiento ligero, después intensificar el acondicionamiento, y finalizar con la etapa de relajamiento. Si omite cualquiera de estas etapas, se trata de un charlatán.

- **Las clases nunca deben ser rutinarias**, porque los músculos se adaptan rápidamente a realizar los mismos movimientos y, por tanto, ya no se ejercitan; además, los alumnos suelen perder el entusiasmo cuando las clases son monótonas. El instructor capacitado sabe **variar y combinar** adecuadamente las rutinas de ejercicios y si realmente se encuentra actualizado ofrecerá nuevas opciones.

- Finalmente, un buen instructor siempre **combinará** armónicamente las rutinas de **"alto" y "bajo impacto"**.

Las etapas de una clase

Las clases de *aerobics* duran una hora y constan de tres etapas: la fase inicial de calentamiento, indispensable porque mediante movimientos rítmicos gradualmente se comienza a elevar la temperatura del cuerpo, lo cual permite someterlo sin riesgos a movimientos más vigorosos. Muchos de los desgarres y lesiones musculares son resultado de la omisión de esta etapa o de que se realiza en forma inadecuada. Por eso es muy importante que el alumno llegue puntual a la clase y evite incorporarse después de que ya ha comenzado la sesión.

La siguiente etapa es la fase aeróbica, que dura de 20 a 30 minutos, y en ella se estimula al corazón para que empiece a bombear más sangre y se genera una mayor captación de oxígeno para todo el organismo. En esta fase se ejercitan plenamente los músculos en fuerza y resistencia en general.

Finalmente viene la etapa de enfriamiento, en la que gradualmente se reducen tanto el ritmo cardiaco como la temperatura del cuerpo, y se regulariza la circulación de la sangre.

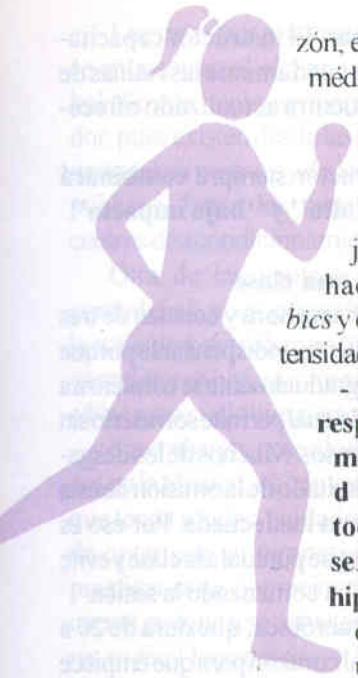
Recomendaciones al consumidor

- **La edad recomendable** para empezar a practicar los ejercicios aeróbicos es a partir de los 15 años, porque se considera que para entonces los huesos, los músculos y el funcionamiento del organismo en general ya se encuentran lo suficientemente desarrollados para someterse a este tipo de entrenamiento. Sin embargo, en algunos centros ya existen rutinas especializadas para niños, pero se trata más bien de ejercicios y movimientos recreativos.

- No hay límite de edad para practicar *aerobics*, pero las **personas mayores de 40** años, por seguridad, se deben someter a **exámenes médicos dos veces al año**.

- **Nunca abandone la clase antes de concluir la etapa de relajamiento**, pues ésta es vital, entre otras cosas, para poder estabilizar el ritmo cardiaco, permitir que los músculos se relajen nuevamente y lograr que la temperatura del cuerpo se estabilice.

- Es importante que antes de inscribirse a un curso de *aerobics* se efectúe un examen médico, pero no de los que sólo consisten en contestar cuestionarios y verificar su presión y respiración, sino un **examen con un médico deportivo**, en el cual se analiza el nivel de colesterol y de grasa corporal, la fuerza del cora-



zón, etcétera. El médico deportivo podrá así indicarle cuál es la mejor forma de hacer *aerobics* y con qué intensidad.

- **Procure respirar normalmente durante toda la clase. Evite la hiperventilación**, que es un error muy común (aquellas personas que inhalan y exhalan con fuerza haciendo ruido, como chiflando). Asimismo, **no deje de respirar momentáneamente** (sucede muy a menudo entre los principiantes al realizar ejercicios que requieren esfuerzos). El acondicionamiento debe practicarse manteniendo la respiración lo más normal posible durante toda la sesión.

- **Evite agitarse o quedar exhausto** durante una rutina; es importante que el alumno trate de autocontrolarse y no exceder su ritmo y nivel de acondicionamiento. Recuerde que los grupos son heterogéneos y, por tanto, es vital mantener el nivel personal de entrenamiento. Sobrepasar la capacidad individual de ritmo cardiaco (que debe oscilar entre el 55 y 85 por ciento de nuestra reserva máxima) puede resultar muy peligroso para el corazón; afortunadamente esta situación puede prevenirse porque el cuerpo es tan noble y sabio que envía señales de alerta mediante dificultades en la respiración, por ejemplo, para que la persona reduzca el movimiento gradualmente y busque otra vez el equilibrio. Es fundamental no excederse en los esfuerzos.

- **Jamás realice hiperextensiones ni hiperflexiones**, es decir, nunca rebase los niveles naturales (normales) de extensión o flexión de las articulaciones, porque doblar o extender cualquier músculo más allá de su capacidad normal implica estrés sobre los ligamentos y tendones, lo cual ocasiona severos daños, como desgarres o dislocaciones de huesos, e incluso fracturas. Por ejemplo, hiperextender el cuello hacia atrás puede lastimar las vértebras cervicales.

- También es importante **evitar los movimientos "balísticos"**, que son actividades **fuera de control**, durante las cuales los músculos están rebotando constantemente; provocan dislocaciones y problemas de "reflejo de estiramiento" que hacen que el músculo (por seguridad) se contraiga y se desgarre.

- Al realizar los ejercicios **no baje la cabeza** ni incline la espalda **más allá** (o por debajo) de la **altura normal del corazón**, porque se produce una descompensación en la presión arterial y sobrevienen mareos.

- **Nunca permanezca en clases de "alto impacto" que duren más allá de 15 minutos**, porque el exceso de brincos puede ocasionar lesiones en tobillos, rodillas y vértebras, además de problemas cardiovasculares. No practique durante más de dos clases seguidas movimientos de "alto impacto" solamente.

Si la clase combina "bajo" y "alto impacto", éste último puede durar de 20 a 30 minutos como máximo.

- Si en cualquier momento de la rutina usted siente algún **dolor** o está exhausto, **disminuya la intensidad** de sus movimientos hasta que se quede "marchando", entonces acérquese al instructor (sin dejar de marchar) y explíquele lo que le sucede; de esta manera podrá evitar errores y prevenir lesiones.

- Los dolores de cabeza, zumbido de oídos, mareo, agitación, vista nublada, opresión en el pecho o dolores en las rodillas, son síntomas claros de que existe algún problema en la ejecución de los movimientos, por lo que es conveniente disminuir en ese mismo momento la intensidad y acudir al instructor para comentar el caso.

En el *step*

Este ejercicio consiste en subir y bajar sobre un banco o plataforma y permite fortalecer principalmente los músculos de las piernas, al mismo tiempo que es un excelente acondicionamiento cardiovascular.

- Dependiendo de la condición física, lo ideal es usarlo **tres veces a la semana** en forma espaciada; **no** conviene **excederse** de este límite.

- Para realizar con seguridad este ejercicio lo más recomendable es bajar del banco y **"aterrizar" el pie primero con la punta y después con el talón**; apoyarse únicamente en las puntas de los pies ocasiona severas lesiones en las rodillas y en los talones.

- **Esta actividad es de "bajo impacto"**, por lo que es un grave error brincar durante ella.

- Otra **equivocación** muy común que produce daños a las articulaciones es **pisar en la orilla** del banco, siempre se debe pisar en medio del escalón o superficie.

- Se deben **evitar** los **ejercicios de propulsión** durante esta rutina.

- **No haga movimientos rápidos, descontrolados** o **rebotes**, porque dañan las articulaciones y la parte baja de la espalda; los movimientos deben ser acompasados y armónicos para que sean efectivos.

- Es necesario **tomar agua antes, durante y después de la clase** para rehidratar al organismo todo el tiempo y regular su temperatura. La falta de líquido provoca calambres, contracciones musculares y diversos desequilibrios. No es verdadera la creencia de que el tomar agua durante el ejercicio evita bajar de peso o causa dolores en el estómago, por el contrario, permite que el cuerpo pueda rendir mejor durante las rutinas. El líquido se debe beber en pequeños sorbos y **nunca estar frío**.

- No se deben **ingerir alimentos por lo menos una hora** antes de la

clase; si la comida fue pesada es necesario dejar pasar dos horas como mínimo.

- Después del ejercicio se puede comer inmediatamente; es preferible **una comida equilibrada en sus nutrientes**, suficiente en proteínas (principalmente pescado y pollo), rica en carbohidratos y baja en grasas (preferentemente vegetales). Es muy recomendable el consumo de frutas y verduras, así como de pan integral y alimentos con fibra que favorezcan la digestión.

- Para quien quiera **bajar de peso** mediante esta práctica deportiva, es aconsejable que **disminuya** paulatinamente su ingesta de alimentos abundantes en **calorías** y, paralelamente, que aumente en forma gradual su nivel de intensidad de ejercicios (sin llegar a la fatiga). La sola práctica de una actividad así **acelera el metabolismo** y contribuye a la pérdida de tejido adiposo.

- **Evite sobreentrenarse**. Es muy frecuente que quien inicia (o reanuda) una práctica deportiva comience con mucho entusiasmo, lo que a veces conduce a un entrenamiento excesivo que provoca fatiga, dolores y/o lesiones que finalmente se traducen en el abandono de la actividad. Por ello, los **avances en los ejercicios deben ser paulatinos**, pero tienen mayores frutos que aquellos que se realizan con exageración en poco tiempo.

- Es **vital el descanso** para que los músculos y todo el organismo logren recuperarse y se encuentren en condiciones de fortalecerse más en cada ocasión

En las abdominales

- Verifique que la **espalda baja** se encuentre **siempre pegada al piso** (arquear la parte lumbar durante las abdominales puede ser peligroso).

- **Evite** que durante el ejercicio la **barbilla se incline o toque el pecho** porque se pueden lesionar las vértebras cervicales, por lo tanto, la cabeza siempre debe estar en su posición normal (sin inclinarse).

- **Jamás jale la cabeza** (con las palmas de las manos) al realizar estos ejercicios, es un error muy común que resulta peligroso; puede colocar las manos detrás de la cabeza, pero sin jalarla, para que el esfuerzo al incorporarse se realice efectivamente con el abdomen.

- Siempre **mantenga el estómago contraído** durante estas rutinas, porque de lo contrario, si se encuentran relajados los músculos abdominales, el esfuerzo lo efectúan las piernas.

- Durante las abdominales, **respire cuando se encuentre abajo y exhale el aire cuando se incorpore**.

Los accesorios

Para practicar *aerobics* no se requiere incurrir en gastos especiales en ropa o equipo, casi basta con tener la voluntad de disfrutar de esta actividad.

- Utilice **ropa ligera y holgada** que permita la sudoración normal del cuerpo. Basta con un pantalón corto y una playera.

- **Las prendas apretadas** y las fajas impiden la adecuada circulación sanguínea; si lo desea puede usar mallas porque son elásticas y no causan mayores problemas

- **Jamás use hules, "fajas reductoras"**, ni exceso de prendas gruesas, porque causan una sudoración excesiva que pone en peligro el nivel de hidratación del cuerpo. Estos accesorios **no sirven para adelgazar**, pues lo único que provocan es pérdida de agua (no de grasa) que se recupera al ingerir nuevamente líquidos.

- **No utilice anillos, collares, aretes** ni objetos que durante la clase puedan causar alguna herida o lesión.

- Es conveniente que las **mujeres** acudan **sin maquillaje** para permitir la sudoración natural de la cara.

- Los **tenis** son fundamentales, **no importa la marca ni el precio**, lo primordial es que cuenten con **una plataforma y un soporte al centro** de la suela, así como con un cojín para el arco del pie. Esto permite que la planta del pie no se extienda al caer, amortigua los golpes y evita lesiones.

El mejor tipo de tenis para practicar aeróbicos son los de **media bota**, porque evitan hiperextensiones y torceduras de tobillos.

- Es fundamental que los *aerobics* se realicen en **superficies que amortigüen los saltos**: los pisos pueden ser de duela, alfombra (con bajo alfombra), los llamados *aerofloor*, o bien, se pueden practicar en el pasto o en la arena.

- El lugar donde se ejercite debe estar bien **ventilado**, pero sin corrientes de aire, y con espacio suficiente para permitir la libertad de movimientos.

Y ahora sí, disfrute de este ejercicio que se vuelve un vicio saludable y, si usted quiere, hasta gratuito.

Oscar Romero

Todo sobre...

Estudio de calidad

Herramientas eléctricas para el hogar

En cuestión de reparaciones caseras, remodelación o fabricación de muebles, colocación de ventanas, etcétera, lo más frecuente es recurrir a los servicios de personal especializado, situación que invariablemente implica un desembolso que incide directamente en el presupuesto familiar. Quizá por eso, hoy día muchas personas efectúan por sí mismas estas actividades, para lo cual requieren ciertas herramientas indispensables.

Tomando en cuenta lo anterior, la Coordinación General de Investigaciones de la Profeco analizó diversos aparatos como taladros, rotomartillos, sierras y lijadoras orbitales. La muestra estuvo constituida por 19 modelos de cinco marcas que se comercializan en el mercado mexicano, en tamaños y capacidades de uso casero y profesional.

Definición y normatividad

A fin de puntualizar la función que desempeña cada una de estas herramientas, a continuación proporcionamos una breve definición:

Taladro eléctrico portátil. Herramienta provista de un pequeño motor que le transmite movimiento rotatorio a un instrumento de filo cortante para barrenar o perforar metales, madera u otras superficies sólidas.

Rotomartillo eléctrico portátil. Aparato que, además de transmitir movimiento rotatorio a un dispositivo de corte, desempeña la acción de golpeo o percusión, lo cual es posible gracias a un mecanismo consistente en un disco astriado que, al girar apoyándose sobre otro, hace vibrar la pieza de filo cortante hacia adelante y hacia atrás.

Lijadora orbital eléctrica portátil. Instrumento que consta de un eje motor que confiere movimiento giratorio al elemento frotador o lijador (papel abrasivo) y se usa para alisar superficies.

Sierra caladora eléctrica portátil. Utensilio provisto de un motor que transmite movimiento alternativo a una pieza con filo cortante, gracias a lo cual se pueden efectuar con precisión cortes rectos.

Este estudio de calidad se basó en la Norma Oficial Mexicana NOM-003-SCFI-1993 Requisitos de seguridad en aparatos electrodomésticos y similares.

Descripción de pruebas

Información al consumidor. Se observó que los artículos presentaran: nombre o razón social del fabricante o importador, tensión nominal en volts, potencia o corriente nominal en watts o amperes respectivamente, frecuencia en hertz, leyenda "Hecho en México" o, en su caso, país de origen, marca, modelo y tipo de producto, advertencias de seguridad al consumidor, y sello NOM.

Análisis del instructivo. Este documento debe indicar en forma clara, precisa y en idioma español la información necesaria referente al uso, cuidado, recomendaciones de seguridad y mantenimiento básico de la herramienta, así como el número y escalas de velocidad y la forma de instalación de los accesorios que estén incluidos.

Garantía. Se comprobó que especificara los términos, la vigencia, el procedimiento para hacerla efectiva, el domicilio de los centros de servicio y los casos en que se anula.

Acabados. Se revisó que el producto no presentara rebabas, partes punzocortantes, cuarteaduras, o mal ensamble de accesorios, además estos últimos deben montarse sin el empleo de dispositivos especiales.

Seguridad eléctrica. Se investigó que en los aparatos no hubiera riesgos de descarga eléctrica accidental, fugas de corriente y resistencia de aislamiento en temperatura de funcionamiento.

Consumo de energía eléctrica. Se midió la cantidad de energía que consumieron los instrumentos al ponerse en operación.

Ruido eléctrico. Se analizó la interferencia en la imagen de una televisión y en el sonido de un radio.

Nivel de ruido. Se cuantificó con un sonómetro el nivel de ruido que producen estos utensilios.

Peso.

Verificación del par de torsión del motor eléctrico.

Por otra parte, en las pruebas de uso se evaluaron:

*** Perforación en materiales metálicos, madera y concreto**

*** Capacidad de corte**

*** Capacidad de lijado**

*** Facilidad de manejo**

Los resultados

La calificación más alta en taladros eléctricos profesionales fue de 96 puntos para **Black and Decker** modelo *1161*, pues evaluó "regular" en la prueba de perturbación en la señal de televisión y radio, y "bien" en el nivel de ruido.

En taladros eléctricos caseros sobresalió la marca **Bosch** *Magnum 361/2*, con 87 puntos, porque en acabados logró "bien" y en perturbación en la señal de televisión y radio resultó "regular".

Hubo dos lijadoras orbitales que alcanzaron 96 puntos: **Bosch** *PSS 230* y **Black and Decker** *7406*, ya que un modelo obtuvo "excelente" en todas las pruebas, excepto en la de perturbación en la señal de televisión y radio, que fue "regular"; y el otro modelo logró una evaluación de "bien" en acabados y tuvo "deficiente" en la perturbación en la señal de televisión y radio.

El mejor puntaje en sierras caladoras fue de 95 para **Bosch** *PST 52A*, pues recibió calificación de "excelente" en todas las pruebas, excepto en la de capacidad de corte, que estuvo "bien", y "regular" en perturbación en la señal de televisión y radio.

Por último, entre los taladros rotomartillos eléctricos la evaluación más alta fue de 95 puntos y correspondió a la marca **Bosch** *Magnum 336/7*, porque se valoró con "bien" el nivel de ruido y los acabados, y "regular" en la perturbación en la señal de televisión y radio.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

SIERRAS CALADORAS

MARCA	BOSCH	SEARS CRAFTSMAN	SKIL	BLACK AND DECKER
MODELO	PST 52A	315 171400	4235	7506
PAIS DE ORIGEN	ALEMANIA	E.U.	E.U.	MEXICO
INFORMACION AL CONSUMIDOR	COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA
ACABADOS	▭	◧	▭	◧
SERVICIO Y GARANTIA	1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO	2 AÑOS
SEGURIDAD ELECTRICA	▭	▭	▭	▭
CONSUMO DE ENERGIA	▭	▭	▭	▭
PERTURBACION EN LA SEÑAL DE T.V., RADIO A.M. Y F.M.	■	■	■	■
CAPACIDAD DE CORTE	◧	▭	◧	◧
NIVEL DE RUIDO	▭	◧	◧	▭
PESO (kg)	1.60	1.50	1.63	1.37
FACILIDAD DE MANEJO	▭	▭	▭	▭
PRECIO (N$)	335.00	159.00	119.10	140.00
EVALUACION GLOBAL DE CALIDAD	95	94	92	90

LIJADORAS ORBITALES

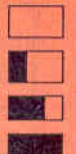
MARCA	BOSCH	BLACK AND DECKER	SEARS CRAFTSMAN	SKIL
MODELO	PSS 230	7406	315.116112	7382
PAIS DE ORIGEN	SUIZA	MEXICO	E.U.	E.U.
INFORMACION AL CONSUMIDOR	COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA
ACABADOS	▭	◧	◧	▭
SERVICIO Y GARANTIA	1 AÑO	2 AÑOS	1 AÑO	1 AÑO
SEGURIDAD ELECTRICA	▭	▭	▭	▭
CONSUMO DE ENERGIA	▭	▭	▭	▭
PERTURBACION EN LA SEÑAL DE T.V., RADIO A.M. Y F.M.	■	■	■	■
CAPACIDAD DE LIJADO	▭	▭	◧	◧
NIVEL DE RUIDO	▭	▭	▭	▭
PESO (kg)	1.78	1.45	1.47	1.62
FACILIDAD DE MANEJO	▭	▭	▭	◧
PRECIO (N$)	325.00	154.00	159.00	225.45
EVALUACION GLOBAL DE CALIDAD	96	96	93	87

▭ EXCELENTE
◧ BIEN
■ REGULAR
■ DEFICIENTE

TALADROS ELECTRICOS CASEROS

MARCA		BOSCH	SKIL	BLACK AND DECKER
MODELO		MAGNUM 9617081 361/2	6225	7106
PAIS DE ORIGEN		BRASIL	E.U.	MEXICO
INFORMACION AL CONSUMIDOR		COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA
ACABADOS				
SERVICIO Y GARANTIA		1 AÑO	1 AÑO	2 AÑOS
CAPACIDAD DEL BROQUERO (pulgadas)		3/8"	3/8"	3/8"
SEGURIDAD ELECTRICA				
CONSUMO DE ENERGIA				
PERTURBACION EN LA SEÑAL DE T.V., RADIO A.M. Y F.M.				
TORQUE DEL MOTOR ELECTRICO				
PRUEBAS DE USO	EN MADERA			
	EN METAL			
	EN CONCRETO			
	EN CONCRETO CON ROTOMARTILLO	N/A	N/A	N/A
NIVEL DE RUIDO				
PESO (kg)		1.47	1.40	1.28
FACILIDAD DE MANEJO				
PRECIO (N$)		219.00	115.90	157.00
EVALUACION GLOBAL DE CALIDAD		97	95	91

N/A: No Aplica.



EXCELENTE

BIEN

REGULAR

DEFICIENTE

TALADROS ELECTRICOS PROFESIONALES

MARCA		BLACK AND DECKER	SKIL	SEARS CRAFTSMAN	METABO	BOSCH
MODELO		1161	6345	315 171400	B 504	060 1107 574
PAIS DE ORIGEN		E.U.	E.U.	E.U.	ALEMANIA	BRASIL
INFORMACION AL CONSUMIDOR		COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA
ACABADOS		☐	☐	◧	◧	☐
SERVICIO Y GARANTIA		2 AÑOS	1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO
CAPACIDAD DEL BROQUERO (pulgadas)		3/8"	1/2"	1/2"	3/8"	3/8"
SEGURIDAD ELECTRICA		☐	☐	☐	☐	☐
CONSUMO DE POTENCIA		☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACION EN LA SEÑAL DE T.V., RADIO A.M. Y F.M.		◧	■	◧	◧	◧
TORQUE DEL MOTOR ELECTRICO		☐	☐	☐	☐	◧
PRUEBAS DE USO	EN MADERA	☐	☐	☐	☐	☐
	EN METAL	☐	☐	☐	☐	☐
	EN CONCRETO	☐	☐	☐	☐	☐
	EN CONCRETO CON ROTOMARTILLO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
NIVEL DE RUIDO		◧	◧	◧	◧	◧
PESO (kg)		1.50	1.78	2.20	1.96	1.62
FACILIDAD DE MANEJO		☐	☐	☐	☐	☐
PRECIO (N$)		165.00	151.63	199.00	495.00	415.00
EVALUACION GLOBAL DE CALIDAD		96	95	94	94	94

N/A: No Aplica.

☐ EXCELENTE
◧ BIEN
◧ REGULAR
■ DEFICIENTE

TALADROS ROTOMARTILLOS ELECTRICOS

MARCA		BOSCH	BLACK AND DECKER	SKIL
MODELO		MAGNUM 9617 081 336/7	PROFESIONAL 2162	6425
PAIS DE ORIGEN		BRASIL	INGLATERRA	E.U.
INFORMACION AL CONSUMIDOR		COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA
ACABADOS				
SERVICIO Y GARANTIA		1 AÑO	2 AÑOS	1 AÑO
CAPACIDAD DEL BROQUERO (pulgadas)		3/8"	3/8"	3/8"
SEGURIDAD ELECTRICA				
CONSUMO DE POTENCIA				
PERTURBACION EN LA SEÑAL DE T.V., RADIO A.M. Y F.M.				
TORQUE DEL MOTOR ELECTRICO				
PRUEBAS DE USO	EN MADERA			
	EN METAL			
	EN CONCRETO			
	EN CONCRETO CON ROTOMARTILLO			
NIVEL DE RUIDO				
PESO (kg)		1.45	1.50	1.64
FACILIDAD DE MANEJO				
PRECIO (N$)		283.00	189.00	165.45
EVALUACION GLOBAL DE CALIDAD		95	94	94

EXCELENTE

BIEN

REGULAR

DEFICIENTE

Conozca cuál es el mejor esmalte para uñas

Los cosméticos han existido desde el principio de la civilización, y no sólo para cumplir con la función de embellecer a los individuos, sino también como parte importante de los ritos religiosos, las prácticas farmacéuticas y los embalsamamientos.

Hoy en día, uno de los cosméticos más populares y solicitados en el mercado son los esmaltes para uñas, los cuales son productos de consistencia semilíquida que dejan sobre la superficie de la uña una película brillante por evaporación del solvente.

Su uso cumple dos funciones: la cosmética y la de enmascarar los defectos que puedan presentar las uñas.

Tomando en consideración que el 50.9 por ciento de la población total de nuestro país son mujeres (cifra que alcanza los 41.3 millones de personas) y que 23.3 millones de ellas tienen edades que fluctúan entre los 15 y los 60 años de edad, el mercado de los barnices para uñas es enorme. Ante este panorama, la Procuraduría Federal del Consumidor realizó una investigación para informarle sobre las características, marcas, precio y calidad de los mencionados productos.

¿Cómo se realizó el estudio?

Se aplicaron pruebas de calidad a un total de 39 esmaltes para uñas, tanto nacionales como importados, para lo cual se adquirieron las muestras en tiendas de autoservicio y departamentales en las mismas condiciones en que lo hacen las consumidoras.

Dado que no existe una Norma Oficial para evaluar la calidad de los esmaltes para uñas, se creó una serie de análisis que permitiera conocerla. Los parámetros utilizados fueron:

Tiempo de secado: debe fluctuar entre los 150 y 330 segundos una vez que la película ha sido aplicada.

Aplicación y apariencia: el esmalte tiene que extenderse fácilmente sobre la uña, sin dejar grumos ni rayas, con buen poder cubriente; no deben formarse burbujas ni el efecto conocido como "cáscara de naranja"; el pincel debe distribuir uniformemente el esmalte.

Adhesividad: esta prueba consistió en aplicar una capa de esmalte de 0.003 pulgadas de espesor en una placa de vidrio y dejarla secar a temperatura ambiente durante 24 horas. Al pegarle una cinta adhesiva y jalarla bruscamente, el esmalte no debía desprenderse.

Biodisponibilidad de plomo y cadmio: a una película seca de esmalte se le agregó ácido clorhídrico diluido, simulando el pH de la saliva; esta mezcla se dejó en reposo durante dos horas, y al cabo de ese lapso se determinó la presencia de metales tóxicos, como plomo y cadmio.

Flexibilidad: se evaluó según la forma de desprendimiento, misma que debe ser en un rollo suave, sin grietas ni pedazos.

Estabilidad térmica: se colocó el esmalte durante un periodo de 72 horas en una estufa a 45°C, tal y como se adquirió. Al término de la prueba no debe presentar sedimentación de los pigmentos. Este análisis muestra el comportamiento que tendrá el esmalte durante su vida de anaquel y de uso.

Etiquetado: se verificó que el envase incluyera los siguientes datos en forma legible: denominación del producto, nombre o marca comercial, razón social y dirección del fabricante, contenido neto expresado en unidades del Sistema Internacional de Unidades, lista de ingredientes en orden decreciente, y número de lote. En caso de ser un producto de importación deben especificarse el país de origen, la razón social y la dirección del importador, todo en español.

¿Cuáles fueron los resultados?

Del total de muestras analizadas se encontró que el 90 por ciento cumple satisfactoriamente con las características de un buen esmalte, ya que presenta buen tiempo de secado, apariencia, adhesividad, estabilidad térmica, flexibilidad y ausencia de metales tóxicos. Asimismo quedó de manifiesto que las marcas **Christian Dior, Avon Arte, Maybelline, Ultima II** y **Avon Natural** son "excelentes".

A continuación le presentamos las tablas con los resultados específicos obtenidos por cada marca analizada. Si desea mayor información sobre el presente estudio acuda a nuestras oficinas ubicadas en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, Distrito Federal; o bien, comuníquese al teléfono 559-73-77 extensión 242, donde con gusto le atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

Características de un buen esmalte

- Verifique que el esmalte no sea tóxico ni contenga metales como plomo y cadmio; compruebe que tampoco sea irritante ni sensibilizante sobre la cutícula y la uña.

- La adherencia del barniz tendrá que ser buena, no debe desprenderse de la uña en condiciones normales de uso.

- La película poseerá dureza suficiente, sin ser quebradiza.

- Observe que la elasticidad del barniz permita seguir las flexiones y alargamientos de la uña. Un buen esmalte debe durar sobre las uñas de 4 a 5 días.

- El barniz debe conferir un intenso brillo a la uña, el cual no disminuirá ante la exposición a la luz solar o a las lámparas, ni tampoco cuando las manos se sumerjan en soluciones alcalinas o detergentes.

- El color no tiene que cambiar durante el tiempo de vida media del esmalte en el almacén, ni presentar sedimentación.

- La viscosidad del producto será adecuada para permitir su fácil aplicación sin pegotes.

- El secado de la primera capa debe durar un minuto y el de la segunda cuatro minutos.

- Por último, el barniz debe ofrecer suficiente poder cubriente: dos capas tienen que ocultar completamente el color de la uña.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

ESMALTES PARA UÑAS

MARCA	CHRISTIAN DIOR	AVON ARTE	MAYBELLINE	ULTIMA II	AVON NATURAL	YVES SAINT LAURENT	FASHION MAKE-UP GROUP	MAX FACTOR	MATTIZ	ARRIVEE
CLAVE	769	771	695	766	774	765	775	700	705	770
ORIGEN	FRANCIA	NACIONAL	E.U.	E.U.	NACIONAL	FRANCIA	NACIONAL	E.U.	NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	14.5	14.5	14.7	15	14.5	13	14.5	10	15	14.5
INFORMACION AL CONSUMIDOR	10	7	10	8	8	8	7	9	7	7
TIEMPO DE SECADO (150-330 seg)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
APLICACION Y APARIENCIA	E	E	E	E	E	E	E	B	B	B
ADHESIVIDAD	E	E	E	E	B	E	E	E	E	E
BIODISPONIBILIDAD DE PLOMO (90 ppm máx.)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
BIODISPONIBILIDAD DE CADMIO (75 ppm máx.)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
FLEXIBILIDAD	B	E	R	B	E	R	R	B	E	E
ESTABILIDAD TERMICA	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Precio por esmalte (N$)	35.20	12.90	9.00	40.00	14.00	56.00	24.00	14.90	6.00	14.00
Precio por mililitro	2.43	0.89	0.61	2.66	0.97	4.31	1.66	1.45	0.40	0.97
EVALUACION GLOBAL	93	92	91	91	90	89	88	87	87	87

E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE

ESMALTES PARA UÑAS

MARCA	AVON COLOR	COVER GIRL	REVLON	PINAUD	ARMAND DUPREE	RENOVA	ARTMATIC'S	IM	MISSUKY	LANCOME
CLAVE	772	698	693	697	818	694	702	721	819	768
ORIGEN	NACIONAL	E.U.	E.U.	ESPAÑA	NACIONAL	NACIONAL	E.U.	NACIONAL	NACIONAL	FRANCIA
CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	14.5	11.8	14.8	12	10	13	15	15	14	14
INFORMACION AL CONSUMIDOR	7	8	9	9	8	10	8	7	7	9
TIEMPO DE SECADO (150-330 seg)	E	E	E	E	E	B	E	E	E	E
APLICACION Y APARIENCIA	B	B	R	B	B	B	R	B	B	B
ADHESIVIDAD	E	E	E	B	E	E	E	E	E	E
BIODISPONIBILIDAD DE PLOMO (90 ppm máx.)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
BIODISPONIBILIDAD DE CADMIO (75 ppm máx.)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
FLEXIBILIDAD	E	B	E	B	R	B	E	R	R	D
ESTABILIDAD TERMICA	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Precio por esmalte (N$)	13.90	8.50	14.50	10.90	12.95	8.50	5.60	9.40	8.32	47.00
Precio por mililitro	0.96	0.72	0.98	0.91	1.29	0.63	0.37	0.62	0.59	3.36
EVALUACION GLOBAL	87	86	84	84	84	83	83	83	83	83

ESMALTES PARA UÑAS

MARCA	CRISTINA	NALLELY	PUPA	SALON PROFESSIONAL	CHARLENE	D'ORO	KRYSTAL	SHOWCASE	DOR'S	SARI
CLAVE	701	703	767	692	699	764	704	720	820	688
ORIGEN	NACIONAL	NACIONAL	ITALIA	E.U.	NACIONAL	E.U.	NACIONAL		NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	13	13	14	14.8	13	14.8	15		14.8	15
INFORMACION AL CONSUMIDOR	7	7	8	5	7	4	6		3	6
TIEMPO DE SECADO (150-330 seg)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
APLICACION Y APARIENCIA	R	R	B	B	B	B	B	B	R	B
ADHESIVIDAD	E	E	E	E	E	E	B	E	E	B
BIODISPONIBILIDAD DE PLOMO (90 ppm máx.)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
BIODISPONIBILIDAD DE CADMIO (75 ppm máx.)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
FLEXIBILIDAD	E	E	D	R	D	R	R	B	E	D
ESTABILIDAD TERMICA	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Precio por esmalte (N$)	3.45	6.00	39.00	6.80	8.50	2.30	6.00	14.00	3.00	3.80
Precio por mililitro	0.26	0.46	2.78	0.46	0.65	0.15	0.40	1.08	0.20	0.25
EVALUACION GLOBAL	82	82	82	81	81	80	79	78	78	77

E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE

ESMALTES PARA UÑAS

MARCA	ZAN ZUSI	60 SECOND	ORLY	SALLY HANSEN	KARTABESS	JORDACHE	WET'N WILD	VALANDRA	TIARA
CLAVE	689	691	723	686	722	696	690	685	687
ORIGEN	NACIONAL	E.U.	E.U.	E.U.	NACIONAL	E.U.	E.U.	NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	15	14.8	22	13.3	15	15	14	15	15
INFORMACION AL CONSUMIDOR	7	5	3	9	7	6	6	7	7
TIEMPO DE SECADO (150-330 seg)	E	E	E	R	B	B	E	R	R
APLICACION Y APARIENCIA	D	R	R	B	R	R	D	R	D
ADHESIVIDAD	E	E	E	E	E	E	E	B	E
BIODISPONIBILIDAD DE PLOMO (90 ppm máx.)	E	E	E	E	E	E	E	E	E
BIODISPONIBILIDAD DE CADMIO (75 ppm máx.)	E	E	E	E	E	E	E	E	E
FLEXIBILIDAD	E	R	B	R	B	D	D	E	R
ESTABILIDAD TERMICA	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Precio por esmalte (N$)	9.50	8.00	17.40	7.00	8.00	6.20	4.80	8.40	4.40
Precio por mililitro	0.63	0.54	0.79	0.52	0.53	0.41	0.34	0.56	0.29
EVALUACION GLOBAL	77	76	76	75	75	70	70	69	63

E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE

¡No compre a ciegas!

Compare la calidad de los productos antes de adquirirlos. Acuda a las oficinas de la Profeco o consulte la **Revista** y **El Periódico del Consumidor**, en los cuales se incluyen los resultados de nuestros estudios sobre la calidad de productos, tanto nacionales como extranjeros.

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

La música que nos consume

La música es una manifestación artística que siempre ha estado presente en la vida del hombre, quien al paso de los años ha ideado formas para que sus creaciones se puedan conservar y escuchar cuantas veces se quiera. Gracias al avance de la tecnología en el ramo de la producción de fonogramas, hoy la música nos consume y acompaña durante todas las etapas de nuestra existencia.

...Música infantil con temas y acordes llenos de imaginación, ensueño y alegría que se quedan grabados en nuestra memoria para siempre... Melodías juveniles para todos los gustos: baladas, boleros, *rock*, disco, anglo, texmex, *pop*, cumbia, salsa, industrial... Música con sonidos y letras melancólicos, exquisitos, llenos de energía o románticos que parecen transportarnos a otro mundo: el de los fonogramas, su oferta y su consumo.

Usted ¿qué tipo de música prefiere?, ¿suele adquirirla en casete o elige los *compact disc*?, ¿tiene idea de cuántos fonogramas se comercializan en el país y en qué zonas se venden más? En fin, ¿cuánto sabe acerca de la música que nos consume y en qué medida la consumimos?

Al ritmo del mercado

El mercado de fonogramas en México se encuentra formado por 37 compañías disqueras aproximadamente (grandes y pequeñas, además de que existen otras independientes), de las cuales 17 están afiliadas a la Asociación Mexicana de Productores de Fonogramas (Amprofon) y controlan el 90 por ciento del mercado local.

Las compañías disqueras comercializan sus productos mediante tiendas especializadas en la venta de discos y casetes, tiendas de autoservicio, así como en algunas librerías y mercados públicos, principalmente.

De acuerdo con datos de la Amprofon, el comercio formal solamente cubre el 36 por ciento de todo el mercado mexicano, mientras que el 64 por ciento restante se encuentra acaparado por la "piratería".

A raíz de la aparición del *compact disc* (CD) en la década de los años ochenta, el tradicional disco de acetato se convirtió gradualmente en una mercancía poco rentable. Hoy en día, en el mercado de fonogramas prácticamente sólo figuran el casete y el CD, y prueba de ello es que durante el año de 1993 -según cifras de la Amprofon- las compañías afiliadas a esta asociación vendieron más de 62 millones de unidades, de las cuales 42 millones fueron casetes y 20 millones CD's.

"En el mercado de fonogramas, nuestro país ocupa hoy el 8° lugar a nivel mundial -afirma el presidente de la Amprofon, Efrén Huerta-; si no tuviéramos el grave problema de la 'piratería', México llegaría a ocupar el 5° sitio del mercado mundial, después de Estados Unidos, Japón, Alemania y Francia".

Actualmente no hay datos precisos sobre el número de fonogramas que se producen en el país, pues ello depende en gran parte de la demanda del mercado. Hay grabaciones que se reproducen varias veces porque se agotan muy rápido.

Mario Hernández, gerente de Mercadotecnia de la compañía disquera EMI Capitol, menciona: "La producción de discos en

nuestra empresa es variable, pero va de las 500 mil a un millón de copias mensuales''.

Respecto al formato de producción de fonogramas, el representante de la Amprofon apunta: ''El mercado actual se distingue por una clara tendencia hacia el CD; durante 1994 se produjo alrededor de un 60 por ciento en casete y un 40 por ciento en CD, para 1995 seguramente será mitad y mitad''.

Consumidores de géneros musicales

El hecho de ocupar el 8º lugar dentro del mercado mundial de fonogramas refleja la importancia que tiene la música en materia de recreación para nuestra sociedad. Sin duda, México ha realizado grandes aportaciones en el terreno de la música popular y ha sido campo fértil en la asimilación de nuevos ritmos y géneros musicales provenientes de todo el mundo.

Asimismo, la privilegiada ubicación geográfica de nuestro país nos permite tener acceso a infinidad de productos extranjeros, especialmente de Estados Unidos, el mayor mercado del mundo, en el cual se reúne y se consume la música de todos los rincones del planeta. Gracias a ello es posible escuchar en la radio o adquirir cualquier género musical de Latinoamérica, Estados Unidos y Europa.

Ésa es una de las razones por las que México es considerado como el trampolín hacia el éxito por muchos artistas de habla hispana, e incluso de habla inglesa, que saben y han comprobado que ''quien triunfa en México, triunfa en los demás países''.

Reflejo de la internacionalización de nuestro mercado es que seis de las 17 compañías disqueras que conforman la Amprofon son extranjeras: **BMG**, **Ariola**, **PolyGram**, **EMI Capitol**, **Warner Music** y **Sony**, que en conjunto están a cargo de alrededor del 65 por ciento de la distribución y producción de fonogramas legítimos a nivel nacional.

En cuanto a las preferencias musicales del consumidor mexicano, éstas parecen inclinarse cada vez más hacia grupos y solistas extranjeros, como Madonna, Queen, Sinead O'Connor, U2, Snap, The Cranberries, Bon Jovi, Aerosmith, y Metallica, entre muchos otros.

Carlos Méndez, gerente corporativo de Mercadotecnia de la distribuidora de fonogramas más grande del país, la Feria del Disco México, nos da su punto de vista:

''Día con día, el consumidor se vuelve más exigente en sus adquisiciones y el mercado de la música no es la excepción. En la actualidad el consumidor mexicano es muy selectivo, tiene muy claras sus preferencias por determinados artistas y además exige de ellos calidad. Las constantes innovaciones de la música, la moda, la tecnología y los medios de comunicación provocan que muchos temas tengan un éxito fugaz y declinen rápidamente, lo cual hace el ciclo de vida del producto más corto, propiciando que la industria de la música trabaje a una velocidad mayor''.

Un dato curioso es que pese a las constantes influencias de estilos musicales y artistas extranjeros, el género más popular y que goza de una gran demanda, según nos explican los encargados de ventas de fonogramas, es el ''grupero''. Esta música -la mayoría proveniente del norte del país- ocupa los primeros lugares de popularidad a nivel nacional, seguida por la moderna en español, el *rock pop* y la salsa.

Quién es quién en la venta de fonogramas

Por zona geográfica y compañía disquera, los discos más vendidos, de acuerdo con datos de la **Feria del Disco**, fueron:

- **Musart:** "El Mexicano", Banda El Mexicano; e "In da house", Proyecto Uno, en el Bajío.

- **Sony Music:** "Tu libertad", Grupo Magneto; y "El Príncipe", Ramón Ayala Jr., en el Bajío; "Marcando la diferencia", Orquesta Guayacán, en la Zona Centro; "Ayer y hoy", Ana Gabriel, en el Pacífico.

- **Warner Music México:** "Segundo Romance", Luis Miguel, en el Pacífico; "Bedtime Stories", Madonna, en el Bajío; "En vivo Maná", Grupo Maná, en el Centro; "Una rola para los minusválidos", El Tri, en el Sureste.

- **MCM:** "Jacarandosa", Banda Zeta, en el Centro; "Gracias, mujer", Banda Machos, en el Bajío.

- **Peerless:** "High Energy", The Masters, en el Norte; "Nrg years", varios artistas, en la Zona Centro.

- **Orfeón:** "15 éxitos de amor", Ángeles Azules, en el Centro; "Ni el último", Los Rehenes, en el Bajío.

- **EMI:** "De mi alma latina", Plácido Domingo, en la Zona Centro; "Live at the BBC", Los Beatles; y "Grandes Hits", Olé-Olé, en el Bajío; "Amor prohibido", Selena, en el Pacífico.

- **PolyGram:** "Cross Road", Bon Jovi; y "No need to argue", The Cranberries, en el Centro; "Mujer", Marta Sánchez; y "Cuando crei en el amor", Los Mier, en el Pacífico.

- **Melody:** "Camino secreto", Cristian, en el Centro; "Siempre contigo", Lucero, en el Pacífico.

- **Musivisa:** "16 kilates musicales", Los Tigres del Norte; y "Lágrimas al recordar", Los Caminantes, en el Centro.

- **Fantil:** "Navidad en las Américas", varios artistas, en el Centro.

- **BMG:** "Secretos", José José, en el Pacífico; "El nervio del volcán", Caifanes, en el Centro.

Asimismo, los discos más vendidos en algunas de las ciudades más importantes del país fueron:

- **Villahermosa, Tabasco:** "Poly March Producción '95", varios intérpretes; "Hits Collection '94", varios intérpretes; y "Segundo Romance", Luis Miguel.

- **Irapuato, Guanajuato:** "Para estar contigo", Grupo Liberación; "Segundo Romance", Luis Miguel; y "El Morro", El Morro Mix.

- **Querétaro, Querétaro:** "Inolvidables", Los Tiranos del Norte; "Segundo Romance", Luis Miguel; y "En concierto Vol. 1", Los Temerarios.

- **Guadalajara, Jalisco:** "Segundo Romance", Luis Miguel; "Gracias, mujer", Banda Machos; y "Para estar contigo", Grupo Liberación.

- **Ciudad de México:** "Segundo Romance", Luis Miguel; "Live at the BBC", Los Beatles; "Salsa Colección Estelar '94", varios artistas; "Una rola para los minusválidos", El Tri; y "Cross Road", Bon Jovi.

- **Nuevo Laredo, Tamaulipas:** "Swing latino", Banda Blanca; "Su majestad mi banda", El Mexicano; y "Trova colombiana", Danza Negra.

- **Monterrey, Nuevo León:** "Me rindo", Los Invasores; "Amor prohibido", Selena; "Ayer y Hoy", Ana Gabriel; y "El nervio del volcán", Caifanes.

- **Morelia, Michoacán:** "Para estar contigo", Grupo Liberación; "Segundo Romance", Luis Miguel; "Secretos", José José; y "Su majestad mi banda", Banda El Mexicano.

Como podrá observar, los gustos y las preferencias musicales varían según la zona y la ciudad. Sin embargo, podemos puntualizar que en la mayor parte del país el "Segundo Romance", de Luis Miguel, arrasó como el favorito y, por lo tanto, la disquera que vendió más discos fue **Warner Music**.

La "piratería", fuera de ritmo

Sin duda, las condiciones actuales del mercado de la música son positivas debido al enorme potencial de ventas que constituye el público consumidor mexicano; sin embargo, se enfrenta un grave y lamentable problema que en un principio fue una "piedrita en el zapato" y hoy se ha convertido en una peligrosa "piedra en el riñón": la "piratería".

Este fenómeno ha ocasionado que las casas disqueras se vean en la necesidad de disminuir su producción de fonogramas, lo cual ha afectado el desarrollo natural de la industria.

Han tenido que pasar varios años para que las autoridades reconozcan la importancia de proteger a los autores ante el peligro de la comercialización ilegal que les resta ingresos y afecta su autoría intelectual y artística.

Aunque a partir de 1981 comenzaron a desarrollarse algunos esfuerzos en contra de la venta de fonogramas "pirata", los resultados todavía son aislados y poco satisfactorios:

"Uno de los logros obtenidos a partir de esa fecha -informa el presidente de la Amprofon- es la decomisación de productos 'pirata', tanto en la vía pública como en los llamados 'laboratorios', bodegas de abasto intermedio, de alrededor de 15 millones de casetes".

A pesar de lo sorprendente que pudiera parecer dicha cantidad, la Amprofon estima que anualmente se comercializan cerca de 120 millones de casetes "pirata" a nivel nacional; de esta enorme cifra, el 70 por ciento se vende en la zona de Tepito, en la ciudad de México. Es decir, se trata de una oferta anual, en la vía pública y a la vista de todos, de alrededor de ¡100 millones de unidades!

Éste es un agudo problema, pues no sólo afecta a la industria productora de fonogramas, sino también a los artistas, compositores, músicos, arreglistas, y a todos aquellos que participan en el proceso de elaboración y venta del producto; además, no hay que olvidar que al comprar un artículo "pirata" el precio será menor, pero también lo será su calidad y no habrá ningún respaldo o garantía por parte del "fabricante".

La Amprofon calcula que las utilidades netas de los productos "pirata" ascienden a alrededor de 200 millones de dólares al año. Ante tales circunstancias, la industria del disco legítimo, lejos de aumentar su producción, la mantiene y en muchos casos la disminuye.

No cabe duda de que en México la música nos consume, pero tal parece que a los sectores industrial y comercial, encargados de producir y distribuir profesionalmente los fonogramas para satisfacer las necesidades de un ávido públ[illegible] co consumidor, les ha tocado "bailar con la más fea"; la industria "pirata" del fonograma realmente ha logrado socavar y consumir el mercado de la música en nuestro país desde una posición de lucro, ventajosa e ilegal, y todo porque, como ya sabemos, "con dinero baila el perro"... Usted, ¿qué opina?

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Asociación Mexicana de Productores de Fonogramas, Amprofon.
-Feria del Disco.
-EMI Capitol.
-Warner Music.
-Revista Todo de Música, enero de 1995, editada por la Feria del Disco.

Calendario frutícola

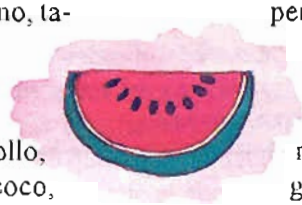
Al saber qué frutas conviene comprar cada mes, usted obtendrá mejor calidad al precio más bajo. A continuación le damos a conocer el calendario frutícola, para que lo tenga siempre presente.

Enero

Aguacate mejorado, granada, fresa, tejocote, chicozapote, coco, guanábana, lima, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano, tamarindo y zapote negro.

Febrero

Aguacate mejorado, aguacate criollo, granada, ciruela del país, fresa, chicozapote, guanábana, coco, lima, limón mexicano, mandarina, mamey, marañón, naranja, papaya, piña, plátano, tamarindo y zapote negro.



Marzo

Aguacate mejorado, aguacate criollo, fresa, ciruela del país, chicozapote, coco, guanábana, limón, mamey, melón, mango, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, tamarindo, zapote negro.

Abril

Chabacano, limón mexicano, fresa, mandarina, naranja cajera, naranja para jugo, papaya, tamarindo, plátano, mamey, melón, piña y sandía.

Mayo

Higo, fresa, mamey, mango, melón, mandarina, naranja cajera, naranja para jugo, papaya, plátano, piña, sandía, tamarindo y pera.

Junio

Guayaba, manzana, toronja, uva, aguacate, capulín, ciruela amarilla, ciruela roja, chabacano, granada roja, higo, limón mexicano, mamey, mango y melón.

Julio

Dátil, nuez de Castilla, aguacate, capulín, ciruela amarilla, ciruela roja, chabacano, granada roja, durazno, guayaba, limón, higo, limón mexicano, mango, manzana, melón, membrillo, mandarina, naranja cajera, naranja para jugo, plátano, pera, piña, sandía, tamarindo, toronja y uva.

Agosto

Aceituna, aguacate, capulín, ciruela amarilla, ciruela roja, chabacano, dátil, durazno, granada roja, lima, limón, mango, manzana, melón, membrillo, mandarina, nuez de Castilla, naranja cajera, naranja para jugo, papaya, plátano, pera, sandía, tamarindo, tejocote, uva.

Septiembre

Aceituna, aguacate, capulín, ciruela amarilla, ciruela roja, chabacano, dátil, durazno, granada roja, guayaba, higo, lima, limón, mango, manzana, melón, membrillo, mandarina, naranja, nuez de Castilla, papaya, plátano, pera, sandía, tamarindo, tejocote, toronja y uva.

Octubre

Aceituna, aguacate, chicozapote, dátil, durazno, higo, granada roja, guayaba, lima, limón, manzana, membrillo, mandarina, naranja cajera y para jugo, nuez de Castilla, papaya, plátano, pera, tamarindo, tejocote, toronja y uva.

Noviembre

Aceituna, chicozapote, dátil, guayaba, lima, limón, mandarina, naranja cajera y para jugo, nuez de Castilla, papaya, plátano, tamarindo, tejocote, toronja.

Diciembre

Aceituna, chicozapote, dátil, guayaba, lima, limón mexicano, mandarina, naranja cajera y para jugo, papaya, plátano, tamarindo, tejocote y toronja.

Servicios legales: ¿un asunto derecho?

Si usted necesita contratar los servicios de un abogado pero no sabe cómo encontrar uno que realmente solucione su caso con efectividad y transparencia, le hemos preparado un reportaje que esperamos le sirva como "brújula", a fin de que no corra riesgos contratando al "abogado del diablo", "coyotes", charlatanes o "abogángsters" voraces. ¿Nos acompaña?

Según el caso es el abogado

Para empezar, es pertinente conocer -en términos generales- cuáles son las diferentes ramas y/o especialidades de la abogacía, así como el tipo de problemas legales de los que se ocupan; ello le permitirá saber qué tipo de abogado es el que usted requiere.

Tradicionalmente existían dos grandes ramas del derecho: la civil y la penal. Los asuntos penales son aquellos en que está involucrada la libertad de las personas; mientras que los civiles repercuten en el patrimonio de los sujetos.

No obstante, a raíz de la evolución del derecho se crearon nuevas ramas que, poco a poco, se han diversificado; ahora contamos con el derecho social, en el cual se inscriben las cuestiones laborales y agrarias; el derecho familiar; el derecho mercantil; el derecho administrativo, muy conveniente cuando el problema es con funcionarios del gobierno.

En los últimos años, gracias a la evolución y la globalización de nuestras economías, surge con mucha fuerza una rama muy importante: el derecho económico, que se encarga de todos los aspectos legales vinculados con el comercio internacional y la inversión extranjera, entre otros.

Como un abogado no puede incursionar en todas las ramas del derecho, enseguida le presentamos algunos ejemplos sobre los problemas legales más comunes y el tipo de abogado que se necesita de acuerdo con el caso:

- En un divorcio o litigio por pensión alimenticia, el abogado que contrate debe ser experto en derecho familiar.
- Si el problema es de ilícitos -accidentes de tránsito, robo, etcétera-, tiene que consultar con un especialista en derecho penal.
- Cuando se trate de competencia desleal o dificultades con las autoridades fiscales, usted requerirá los servicios de un abogado en derecho administrativo.
- Por último, si lo despidieron de su trabajo injustamente, el abogado al que recurra debe especializarse en derecho laboral.

Cómo establecer el contrato

Después de identificar el ámbito legal al que pertenece su asunto, se procede a la elección del abogado idóneo; en este punto nos preguntaremos: ¿dónde encontrarlo y cómo contratarlo? Para saberlo, vale la pena tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- Existen grandes despachos de abogados donde es posible encontrar expertos en cada una de las ramas del derecho; evite contratar los servicios

de un lugar en que sean uno o dos los abogados que atiendan todo tipo de conflicto legal, pues generalmente estos licenciados "todólogos" tienen escasa experiencia, o resultan ser charlatanes. Un abogado debe tener una especialidad, aunque posea nociones generales sobre todas las ramas del derecho.

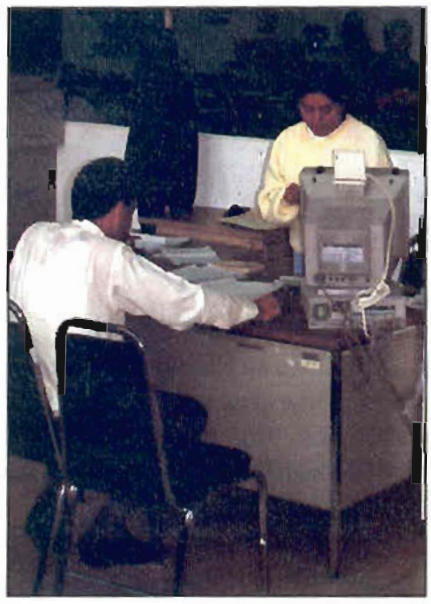
- En caso de que decida buscarlo en una delegación política o de policía, no se deje envolver por los "abogados" oportunistas que se le acerquen diciéndole: "yo le ayudo y sólo le cobro determinada cantidad", porque se trata de personas que se aprovechan de la desesperación del afectado; estos seudoabogados son conocidos como "coyotes".

- Es fundamental que el profesional que usted elija cuente con oficinas propias donde pueda atender a sus clientes; nunca permita que lo cite "en mi casa" o "en el parque de enfrente", eso es muestra inequívoca de falta de seriedad

- Al decidirse por un abogado, compruebe que tenga cédula profesional; ello es garantía de que realizó los estudios profesionales respectivos y fue aprobado por las autoridades académicas universitarias y del Estado correspondientes.

- De entrada se deberán establecer los honorarios por escrito a través de una carta convenio en la que se indique: "Por la atención de su asunto, usted pagará la cantidad de (...), en la siguiente forma (aquí se debe explicar la forma de pago y la fecha en que se tendrá que efectuar)". En este documento también se detallarán aquellos gastos adicionales a los honorarios, tales como copias certificadas y diligencias especiales, entre otros. Asimismo, el cliente debe pedir que en la carta se establezca la obligación del abogado de presentar un informe periódico -verbal o escrito- sobre el desarrollo del caso.

- El interesado debe exigir que siempre lo atienda el abogado responsable de su asunto; nunca acepte



tratos ni acuerdos con otras personas, salvo en casos verdaderamente excepcionales.

- Es indispensable que se le proporcione una copia al cliente de todo documento que redacte y tramite el abogado, a fin de que usted tenga su propio expediente paralelo. Es muy importante que el consumidor lea con mucho cuidado todos los papeles que se le presenten para firmar.

- Algo que usted no debe olvidar: nunca acepte que el abogado le pida dinero para los jueces, funcionarios o secretarios, o bien, "para que su asunto avance". Éste es el último recurso de un abogado deshonesto para obtener dinero ilegítimamente.

- Sea puntual en sus citas y pague a tiempo los honorarios y gastos que se fijen en la carta convenio, a fin de que pueda exigir honestidad y eficiencia al abogado.

- Finalmente, en cuanto al monto correspondiente a los honorarios del abogado por el servicio prestado, éste puede fijarse de acuerdo con el tiempo invertido -en horas, por ejemplo- o según la complejidad de las diligencias realizadas; en los casos en que el objetivo fundamental sea la recuperación de un bien, ganar una indemnización, un finiquito, una herencia, o alguna cantidad determinada, se puede tasar un porcentaje de esa suma para el abogado -según el caso y la cantidad, los porcentajes pueden ir de 1 a 20 por ciento, y excepcionalmente más-, mismo que se entregará una vez que el cliente reciba el bien o el dinero en cuestión.

Podemos concluir que si el abogado que escogió cumple con todos los puntos anteriormente expuestos, con seguridad está usted tratando con un buen profesional; pero si da evasivas o se muestra reticente para adquirir compromisos claros y puntuales, es mejor que vaya buscando otro.

¿Bufetes gratuitos y barras de abogados?

Uno de los principales obstáculos al momento de recurrir a un abogado es el costo de sus servicios. Ante ello, existen algunas opciones gratuitas y más o menos confiables; tal es el caso de los bufetes gratuitos.

Dichas instancias son organizaciones de profesionales que por diversas razones han decidido prestar un servicio social gratuito a la comunidad; por lo regular son atendidos por pasantes de la carrera de derecho y tienen una desventaja: aunque el trabajo de los pasantes es revisado por maestros titulados, en algunos casos no se le da un seguimiento con la minuciosidad que se requiere, ya que son demasiados los casos que deben atender.

Finalmente, otra opción para encontrar un abogado confiable es acudir a las barras, asociaciones y colegios de abogados. Solicite allí toda la información pertinente y aclare sus dudas. No olvide que al contratar a un abogado usted busca solucionar sus problemas, no crearse otros.

Graciela Muñoz

Fuentes: *-Facultad de Derecho de la UNAM; entrevista con el Dr. Ernesto Gutiérrez y González.*
-Consejo Nacional de Egresados del Posgrado en Derecho, A.C.; entrevista con el Dr. Ruperto Patiño.

Elabore mermelada de frutas y yogurt

Existe una gran variedad de productos alimenticios procesados de venta en el mercado, mismos que pueden manufacturarse en casa con calidad, higiene y, sobre todo, con un gran ahorro económico. En este espacio les daremos a conocer cómo elaborarlos.

Mermelada de frutas dulces

Ingredientes

-1 kilogramo de fruta (fresa, durazno, chabacano, ciruela o higo)
-1 1/2 tazas de azúcar
-1 cucharadita o una pastilla de vitamina C* (hecha polvo)
-2 tazas de agua
-1 cucharadita de pectina**

* La vitamina C se adquiere en farmacias y droguerías.

** La pectina se puede comprar en expendios de productos para repostería y pastelería.

Preparación

* Lave la fruta, quítele los rabos y pele la que así lo requiera; posteriormente pártala en trozos o tritúrela en la licuadora para obtener una pulpa.

* Mezcle los trozos de fruta o la pulpa con media taza de azúcar y el agua.

* A continuación agregue poco a poco el azúcar restante, el cual habrá revuelto previamente con la pectina y la vitamina C sin dejar de agitar.

* Ponga a hervir la mezcla hasta que su volumen se haya reducido una tercera parte.

* Una vez incluido todo el azúcar no permita que el tiempo de cocimiento exceda los 20 minutos.

* Finalmente envase en caliente el producto obtenido dentro de frascos esterilizados con anterioridad (ver recomendaciones); tápelos inmediatamente a presión para provocar el vacío.

Recomendaciones

- Es indispensable que todos los utensilios empleados en la elaboración del producto estén limpios para evitar la contaminación de la mermelada.

- Es conveniente utilizar frutas de temporada para obtener un mayor ahorro.

- El envasado de los productos debe hacerse en caliente para evitar, en la medida de lo posible, el crecimiento de hongos y bacterias y, consecuentemente, aumentar su tiempo de conservación.

- Es importante no cocer más de 20 minutos la mermelada, de lo contrario se oscurecerá y cristalizará.

- Las mermeladas de frutas dulces elaboradas mediante la técnica descrita se conservarán en perfecto estado durante tres meses sin necesidad de refrigeración.

- Es importante que los frascos se encuentren esterilizados al momento de realizar el envasado: para lograrlo sumérjalos en agua hirviendo durante 15 minutos antes de su utilización. Las tapas también deben someterse a este tratamiento.

Elaboración de yogurt

Ingredientes

-4 tazas de leche pasteurizada
-1 taza de yogurt natural

Preparación

* Ponga a calentar la leche y espere hasta que esté tibia (la temperatura debe ser similar a la de los biberones).

* Después vacíela en un recipiente con tapa y agregue el yogurt mezclando todo muy bien.

* Tape el recipiente y envuélvalo con un trapo.

* Posteriormente colóquelo dentro de una bolsa de plástico y ciérrela con un nudo.

* Mantenga la leche mezclada con el yogurt en un lugar tibio, por ejemplo, cerca de los pilotos de la estufa. El yogurt estará listo para su consumo después de 24 ó 36 horas.

* Al yogurt hecho en casa también se le puede agregar mermelada, miel, azúcar o consumirlo con fruta de la estación.

* Para conservarlo en buen estado es necesario refrigerarlo, así durará aproximadamente una semana.

* Si desea elaborar yogurt para beber, añada dos tazas más de leche a la fórmula y siga el mismo procedimiento.

* Para preparar más yogurt, separe una taza del que hizo en casa y proceda de la misma manera. Al elaborarlo usted, ahorrará casi el 60 por ciento en comparación con el comercial.

El consumidor quiere mejorar su revista

Porque usted es nuestro mejor reportero, permanentemente nos interesa saber qué opina sobre los reportajes y los estudios que mes a mes elaboramos para usted, amable lector.

¡Participe con nosotros en el empeño de brindar un servicio informativo cada vez más ameno y eficiente a través de ésta su **Revista del Consumidor**!

De antemano agradecemos su colaboración; sus comentarios y sugerencias seguirán tomándose en cuenta para enriquecer este proyecto editorial en el cual usted es el actor central.

Datos generales

Nombre: _____

Ocupación: _____

Edad: _____

Estado civil: _____

Grado escolar: _____

CUESTIONARIO

Marque con una cruz dentro del paréntesis la respuesta que corresponda a cada pregunta:

¿Es usted suscriptor de la Revista del Consumidor?

Sí ( ) Desde hace _____ año(s) No ( )

¿Desde hace cuánto tiempo lee esta revista?

Menos de un año ( ) De uno a tres años ( )
De tres a cinco años ( ) Más de cinco años ( )

De la Revista del Consumidor usted lee...

Todo ( ) Sólo una parte ( ) Únicamente la hojea ( )

Además de usted, ¿cuántas personas leen esta publicación?

Una ( ) Dos ( ) Tres ( )
Cuatro ( ) Cinco ( ) Seis o más ( )

¿Cuántos números de la Revista del Consumidor acostumbra leer al año?

Todos -12 revistas- ( )
La mayoría -7 a 11- ( )
Algunos -2 a 6- ( )

a
todo México
y el mundo

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★★★★★

91 800 502 76

MEXICO
368 65 77
729 07 71 al 75

GUADALAJARA
35 61 36 35 94 08

MONTERREY
51 26 86 51 58 40

Solicite nuestros
servicios por
fax al:

729 51 37

¿Cuáles son los artículos o las secciones que le gusta leer? _____

_____

_____

¿Qué artículos, temas o secciones le gustaría que se incluyeran en la revista?

_____

_____

¿Qué opina de las fotografías y de las caricaturas que publicamos?

_____

_____

Desde su punto de vista, el tamaño de los artículos es:
Muy breve ( ) Adecuado ( ) Muy extenso ( )

La presentación de la revista (tipo de papel y calidad de impresión) le parece...
Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

Porque: _____

El lenguaje de los artículos es:
Rebuscado ( ) Técnico ( ) Claro ( )

¿Cómo considera la presentación de los textos?
Legible ( ) Poco legible ( )
Otro: _____

_____

¿Sigue usted las recomendaciones que le proporciona la Revista del Consumidor para realizar sus compras?
Sí ( ) ¿Qué resultado ha obtenido? _____

_____

_____

No ( ) ¿Por qué? _____

_____

¿Hay algo que le desagrade de la Revista del Consumidor?
¿Qué es? _____

_____

_____

¿Qué sugerencias tiene para mejorar la Revista del Consumidor?

_____

_____

_____

¿Usted recomendaría la Revista del Consumidor? ¿A quién?
Nombre: _____
Teléfono: _____ Dirección: _____

¡Esperamos sus comentarios, gracias!

Por favor, envíenos este cuestionario con sus sugerencias a Insurgentes Sur núm. 1228, colonia Tlacoquemécatl del Valle, 5° piso, C.P. 03200, México, D.F., o vía fax al 559-27-32.

Juguetes tradicionales mexicanos

Imaginación popular convertida en arte

Suave Patria: tu casa todavía es tan grande.
que el tren va por la vía
como aguinaldo de juguetería.

Ramón López Velarde

Como una visión infantil que se niega a desaparecer y a borrarse de la memoria, el juguete popular mexicano sigue siendo expresión pura del artesano y de la habilidad infantil que inventa su propio mundo, sus juegos y sus sueños.

Y es que el ingenio de nuestro pueblo al crear su entorno es tan vasto y rico, que inevitablemente aflora en los incontables objetos lúdicos que se han elaborado por años en barro, madera, cartón, papel, latón, vidrio, hojalata, dulce y chicle; materiales sencillos que, sin embargo, conservan y perpetúan historia, costumbres y formas de ser. ¿Quién no ha visto una graciosa muñeca de trapo adornada bellamente con moños multicolores sobre sus enormes trenzas negras, estirando los brazos como para que la abracen? ¿Quién ya olvidó aquel soldadito de hojalata con el que libramos memorables e incontables batallas sobre el territorio de la imaginación y la fantasía?

En los juguetes populares mexicanos se combinan la fantasía y el arte, pero también elementos de origen europeo y asiático que se retoman y adquieren un matiz único y propio gracias a la inventiva y a la labor de los artesanos de todo el país. No hay entidad en la República Mexicana que no elabore sus propios juguetes empleando la variedad de materiales que cada región tenga a su alcance.

La maravilla de los juguetes populares mexicanos es que son hechos a mano, en industrias fa-

miliares, con una visión que sí responde a nuestras tradiciones y costumbres, y con materiales tan sencillos como los que ofrece la naturaleza. Su belleza es resultado de la experiencia y el conocimiento acumulados a través de muchos siglos de evolución de una cultura que prevalece y que hace de su imaginación popular un arte.

Yo marco el compás,
todos me hacen caso,
así los soldados
no pierden el paso

Respecto al origen del juguete popular mexicano, no se sabe a ciencia cierta si en la época prehispánica hubo juguetes hechos exprofeso para que los niños los utilizaran en sus juegos y entretenimientos, aun cuando los arqueólogos han encontrado objetos que parecen serlo, como pequeñas figuras de cerámica en forma de perritos con ruedas, representaciones de monos y armadillos, sonajas, silbatos y muñecos articulados.

Sin embargo, persiste la polémica acerca de su verdadera función, debido a que fueron descubiertos en excavaciones funerarias; además no se han encontrado referencias en códices u otras fuentes, sobre objetos que se hicieran especialmente con fines lúdicos infantiles.

Independientemente de la posición que se adopte sería difícil creer que un niño haya podido prescindir de ellos. Por eso no se descarta la posibilidad de que el niño prehispánico gozó de juguetes y juegos de la época; no hay que olvidar que nuestro país es abundante en juegos tradicionales que tienen su historia.

De lo que sí hay mayores detalles es de la época colonial, en la que hubo juguetes europeos importados y otros hechos en México, estos últimos casi siempre asociados a festividades, como las matracas de madera, hojalata, marfil y hueso para la Semana Santa; "mulitas" de hojas de maíz en *Corpus Christi*; turbantes, sombreros, fusiles, espadas y caballitos de papel, cartón y madera para el día de San Juan Bautista; figuritas de azúcar, calaveritas, pequeños féretros y tumbas propios del "Día de Muertos"; y las tradicionales piñatas para las posadas.

Y no se diga acerca de aquellos juguetes de finales del siglo XVIII y del siglo XIX, cuando era posible encontrar muñecas de diferentes tipos y materiales, algunas de ellas importadas; casas de muñecas, muebleciitos para esas casitas, juegos de té, caballitos de madera y pasta que en ocasiones tenían ruedas, soldaditos de barro, hojalata y madera, títeres, juguetes de cuerda que representaban figuras humanas o animales, trenecitos de madera, cartón o lámina, entre otros.

Desde entonces, los juguetes han seguido una trayectoria a través de la historia. Muchos de ellos se han perdido para siempre y sólo quedaron en el recuerdo de nuestros ancestros.

Actualmente, otros juguetes han hecho su aparición a raíz de los procesos dinámicos de la sociedad y a los "préstamos" culturales que nos han llegado; no obstante, nuestra cultura popular no sucumbe y adopta, con un sentido único y característico, la idiosincrasia de los mexicanos.

Soldadito de hojalata,
no hagas guerras,
no des lata.

Antes de describir nuestros juguetes maravillosos es pertinente advertir que su magia no radica tanto en el objeto como un fin para lograr el desarrollo lúdico del niño, "sino en su característica de arte de una cultura material y espiritual de las comunidades de origen; es decir, reflejan concepciones del mundo y valores propios -explica a la **Revista del Consumidor** la antropóloga Sonia Iglesias, investigadora del Museo Nacional de Culturas Populares-; no hay que pasar por alto que el juego y el juguete van de la mano, y que a veces no se requiere del juguete para jugar, pues la imaginación del niño puede convertir cualquier cosa -palitos, papel, corcholatas, e incluso las palabras y la mímica- en un objeto lúdico.

"Sin embargo, tampoco hay que descartar la importancia tanto del juego como del juguete, ambos como una

"Como aguinaldo de juguetería"

Juan José Arreola

Mi vida alcanza para haber visto juguetes preciosos de barro y de cartón, desde caballitos sencillos con ruedas, de palo de escoba y mulitas de otate, hasta juguetes europeos que ya en los siglos XVII y XVIII llegaron al prodigio: muñecas animadas que sonreían y que caminaban. Yo creo, como el filósofo Johan Huizinga, que el hombre no sólo evolucionó por el trabajo de sus manos y por su inteligencia, sino por su capacidad de juego, por su asombro ante el mundo: el homo *ludens* frente al *faber*, frente al *sapiens*.

Lo que llamamos cultura nace de una actitud de juego, una verdadera fundación porque el homínido, el prehombre, es más que una criatura animal. Por su pulgar oponible es capaz de empuñar objetos, y aunque hay monos que pueden hacer lo mismo, la diferencia entre una acción y otra es que el hombre la registra, no olvida que en un momento de peligro halló un palo para defenderse de un animal que lo atacaba. El gorila o el chimpancé pueden tomar una rama y golpear con ella pero luego la abandonan y, si en una situación igual no encuentran otra, están indefensos. El hombre, en cambio, se lleva el palo a su casa. Además, advierte que si se trata de un objeto parejo le resulta difícil manejarlo y entonces adelgaza la empuñadura y engruesa el otro extremo, si es posible con aplicaciones de pedernal: ha creado así un basto, un mazo para matar animales o para su defensa contra otros hombres.

Hay una lucha y un juego necesario, porque al hombre lo primero que le importa es ponerse a tiro de un animal o acecharlo y sorprenderlo; después empieza convertir la cacería en juego mediante la destreza, la habilidad por la práctica y el entrenamiento. El juguete y el arma nacen al mismo tiempo, cuando un niño prehistórico ve a un hombre que talla de un pedernal o de una serpentina, astillándola, para obtener un objeto filoso que le permita destazar un animal. Cuando el niño juega a tallar el arma con un pedacito de piedra, su propio juego lo va formando en el empleo de los instrumentos, de allí que un juguete típico haya sido siempre el jueguito de herramientas.

En el principio, el niño jugaba con bolitas de arcilla, con bastoncitos, mientras el adulto lo hacía con instrumentos mayores; en esta etapa el niño, de pronto, le descubre cosas al adulto: hacer una rayita en la tierra para unir dos charquitos, comunicar. El juguete da al niño la posibilidad de manejar los elementos del mundo y el juego resulta gracioso porque es una imitación: la niña hace de la muñeca una criatura; el niño, un carrito de un instrumento de trabajo. El juguete lo inventa un niño, el adulto se interesa y le ayuda a perfeccionarlo, luego éste se convierte en niño fabricando juguetes y surge así la industrialización, la juguetería que llega a grandes creaciones artísticas.

Fuente: Como aguinaldo de jugueteria, Profeco/Fernández Cueto Editores; México, 1992.

interpretación de la realidad social y natural que prevalecen en cada época".

Así, nuestros juguetes populares adquieren un valor incalculado porque siguen siendo atractivos para cientos de niños y hasta para algunos adultos. Hecho a mano con materiales tan maleables como el barro, papel, cartón o madera -por mencionar sólo algunos-, el juguete popular mexicano se ha convertido en una pieza artística al limitar su producción a sólo algunas comunidades rurales.

Nuestros juguetes son de todo:

De barro: es uno de los materiales más abundantes en nuestras comunidades; con él los artesanos crean cientos de animalitos que pintan de colores brillantes; silbatos que emiten sonidos tan agudos como el de un ave en agonía; trastecitos que nos remiten a aquellos tiempos cuando nuestras abuelitas guisaban el delicioso mole en cazuela de barro o los frijoles de olla; sonajas y una variedad infinita de miniaturas: caballitos, trenecitos, frutitas... Estos juguetes pueden ser lujosamente esmaltados, bruñidos o pintados en vistosos colores.

De fibras: como el tule, carrizo, ixtle, sisal, hojas de maíz y palma, con las que se tejen canastitas, muñecas, trastecitos, y animalitos.

De trapo: nuevo o viejo, pero que es el favorito para producir toda clase de muñecas que aún son preferidas por muchas niñas debido a su maleabilidad, que permite traerlas por todos lados.

De madera: que se ha convertido en el material más noble para hacer juguetes resistentes y durables como los didácticos, los carritos de redilas, el caballito y los instrumentos musicales, como la guitarrita y el violín.

De laca: en ellos se aplica la técnica prehispánica de cubrir superficies duras con laca, utilizando las formas naturales de guajes para crear los juguetes más imaginativos

y exquisitamente terminados: pájaros, pescados, helicópteros, platillos, barcos, muñecos, alcancías, carruseles, ruedas de la fortuna, camiones y hasta autobuses.

De hojalata: es un material adecuado para fabricar muebles para muñecas, trastecitos, cocinas y accesorios, mariposas y pájaros sobre ruedas que simulan su aleteo, espirales, rehiletes, aviones y automóviles que pueden ir "a toda máquina" o barquitos que navegan en una tina por medio de su "potente y flamante" motor de vela.

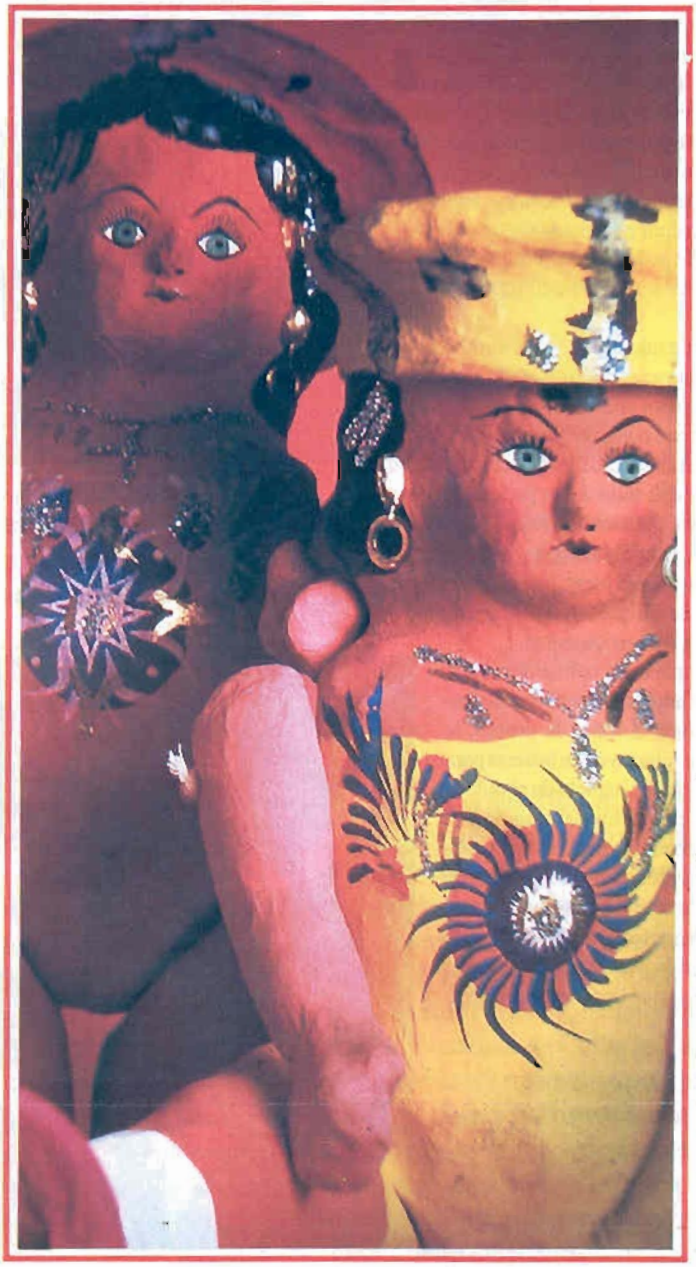
De papel y cartón: en el México antiguo eran materiales que se empleaban para decorar los templos, las casas, los ídolos y a las personas en los festejos religiosos. La facilidad con que se manejan los convierte en los más populares para crear juguetes: máscaras, muñecas con su vestimenta y un guardarropa para cambiarles de vestido; mantelitos, papalotes y hasta globos de aire caliente.

...En fin, la enorme lista de materiales también abarca a la **cera**, **chicle**, **azúcar** y **semillas** que retoman muchas de las formas ya descritas y algunas muy propias, como las calaveritas de azúcar.

Para subir al cielo
se necesita un papalote
grande,
cielito lindo,
y una cuerdita

Así como cada material es distinto según el tipo de juguete, las regiones del país también se distinguen por la elaboración particular de sus propios juguetes, muchos de los cuales quizá observamos en algunos mercados públicos.

Aguascalientes, por ejemplo, se caracteriza por su producción de ingeniosas "peleas de gallos" que se montan en alambres; la **ciudad de México** por los títeres de cabeza, manos y pies de barro crudo que representan a personajes como "Cantinflas", "Don Juan Tenorio", "La Muerte", "El Monje Loco", etcétera; también se elaboran muñecas de trapo de diferentes estilos, caballitos de cartón, rehiletes de papel lustre y papalotes de papel de China. Asimismo produce juegos de tablero impresos en cartón, como "La lotería", "El coyote", "Serpientes y escaleras" y "La oca".



Colima hace trompos y baleros tallados en madera, soldaditos, rifles, jaulitas y maquinitas de coser. **Chiapas** fabrica maromeros de madera y juguetes de barro color crema decorados en rojo.

En **Chihuahua**, el grupo tarahumara confecciona muñecas de trapo sin facciones. En el estado de **México**, que cuenta con una producción juguetera importante, se elaboran "carranclanes" -jinetes revolucionarios tejidos en tule-, animalitos labrados en madera blanca, matracas, sillitas, mesitas y trastecitos; muñecas de trapo sin rasgos, figuras de pasta de alfeñique hecha con azúcar, figuras de madera, cartón y papel, pirinolas, baleros y trompos tallados en madera y barnizados.

En **Guanajuato**, considerado como el estado más rico en variedad y producción de juguete tradicional popular, hay juguetitos de barro, alambre enrollado y pelo de conejo -tarántulas, calaveras, diablos y brujas-; gallitos y cajitas con viboritas que pican, boxeadores de palo, muñecos rígidos y articulados de cartón, toritos y tortugas con ruedas, charros, caballos, máscaras y títeres, entre una gran diversidad.

En **Guerrero** se hacen, con guajes y jícaras laqueadas, animalitos, cochecitos y avioncitos. En **Hidalgo** destacan las serpientes y flautas de carrizo.

En **Jalisco** abundan los juguetes de barro, trastecitos, animalitos, alcancías con la forma tradicional del cochinito, flores, animalitos de silbato, mulitas de palma o tule con huacalitos en los costados y "volantines".

Por su parte, en **Michoacán** son típicos los trastecitos de barro, mu-

"El juguete en la época prehispánica"

Los juegos en la época prehispánica eran en su mayoría de tipo ritual. Con ellos se pretendía propiciar que las estaciones siguieran su curso cíclico, que la naturaleza renaciera, que el sol saliera y se ocultara; esto es, su finalidad era evitar la extinción del orden cósmico y de la humanidad.

Los juegos nahuas, particularmente los del grupo mexica, se celebraban entre los integrantes del grupo, o bien, con los enemigos capturados durante las guerras y enfrentamientos, como en el caso del sacrificio gladiatorio. Estaban íntimamente ligados a las festividades religiosas, como afirma Alfredo López Austin en su libro *Juegos rituales aztecas*. De los juegos que menciona, a manera de ejemplo se citarán la escaramuza blanda y los lechuzazos.

El primero, llamado *zonecali* en náhuatl, se llevaba a cabo en la veintena *ochpaniztli*, cuando una mujer que representaba a la diosa *Toci*, "nuestra abuela", debía morir para propiciar el nacimiento del maíz, y para distraerla, durante los cuatro días anteriores al sacrificio, otras mujeres jugaban con ella, formando dos grupos que se perseguían y se arrojaban proyectiles hechos de heno, tule y cempasúchil.

Los lechuzazos, *nechichicuahuilo*, se hacían en la veintena *tititl* para las fiestas de *Ilamatecuhtli*, una de las advocaciones de la diosa madre, cuando niños y jóvenes llenaban unas redecillas de fibra con flores de tule, las impulsaban con cordeles y se golpeaban entre ellos, haciendo lo mismo con las mujeres que encontraban a su paso.

El más importante de los juegos rituales -no relacionado directamente con el calendario ritual- era el *ullamaliztli*, o juego de pelota de hule, que se practicaba en toda el área mesoamericana, como lo demuestra la distribución de los restos arqueológicos de las canchas de juego -desde Querétaro, en el norte, hasta Honduras y El Salvador en el sur, y desde Papantla, en el Golfo, hasta Tehuantepec, en el Pacífico. Por lo general, estas canchas, llamadas *tlachtli* o *tlachco*, se encontraban dentro de los centros ceremoniales, lo que pone de manifiesto la asociación del juego con aspectos religiosos. Esto se refuerza claramente en los mitos y en las representaciones de los códices, en los que diferentes deidades relacionadas con símbolos celestes y con la eterna lucha entre la luz y la oscuridad practicaban el juego de pelota.

El *ullamaliztli* llamó la atención de los cronistas, quienes dejaron descripciones de la forma en que se practicaba: los jugadores participaban de uno en uno, o bien, por equipos, pasando la pelota de un extremo al otro de la cancha, impulsándola con las asentaderas o la cadera, marcando tantos y rayas. El triunfo se lograba de inmediato si se hacía pasar la pelota por el agujero de uno de los dos anillos de piedra colocados en las paredes laterales de la cancha, y los jugadores usaban protectores de cuero en las partes del cuerpo con las que golpeaban la pelota de hule natural sólido.

Entre los mexicas, las deidades protectoras de este juego fueron *Xochipilli*, el príncipe de las flores, y *Macuilxóchitl*, "Cinco flor", así como *Quetzalcóatl*, la serpiente emplumada, y *Xólotl*, señor de la noche. Los jugadores las invocaban y hacían ofrendas; también realizaban un ritual ante los instrumentos de juego para propiciar el triunfo en un encuentro.

El significado cósmico y ritual del juego de pelota empezó a perderse con la Conquista. En la medida en que se imponía el catolicismo se destruyeron las canchas y se eliminaron sus asociaciones religiosas, hasta casi terminar con el juego mismo.

Otro juego importante e independiente fue el *patolli*, juego de azar del que también informan los cronistas. Se practicaba en un tablero en forma de cruz; cada brazo tenía marcada una línea doble de pequeñas casillas, por lo general trazada con hule derretido sobre un petate. El jugador debía cubrir 52 casillas con piedritas pintadas de diferentes colores, desde el punto de salida hasta regresar nuevamente a él.

La suerte y la forma de avanzar se decidían lanzando unos frijoles grandes, a los cuales se ponían marcas numerales. Parece que este juego también tuvo significación religiosa y astronómica, ya que el ciclo temporal de los nahuas estaba conformado por un total de 52 años.

El dios del *patolli* era *Macuilxóchitl*, "Cinco flor", al cual invocaban los jugadores antes de iniciar una partida. En su casa ofrecían incienso y comida a su deidad protectora y a los instrumentos de juego antes de salir a jugar.

El *patolli* y el *ullamaliztli* tenían su aspecto profano: las fuertes apuestas de jugadores y espectadores -mantas, magueyales, cuentas de oro y piedras preciosas. Había quienes apostaban incluso su persona y si perdían quedaban sometidos a la condición de esclavos hasta pagar la deuda.

Por lo que respecta a los juguetes, no se sabe con certeza si en la época prehispánica algunos objetos se hacían exprofeso para que los niños jugaran. Si bien los arqueólogos han encontrado artefactos que podrían ser juguetes -pequeñas figuras de barro en forma de perros con ruedas, monos, armadillos, pájaros, sonajas y muñecas articuladas-, en su mayoría no parecen haberse utilizado antes de ser enterrados. Se supone, por lo tanto, que no fueron elaborados como juguetes sino para usarse en el culto a los muertos, ya que se encontraron en excavaciones de ofrendas funerarias.

Tampoco se han localizado referencias, en códices u otras fuentes, de objetos hechos especialmente para niños. No obstante, es factible que objetos similares sirvieran para las actividades lúdicas de los infantes, y que se hubieran elaborado juguetes con materiales efímeros.

Fuente: Como aguinaldo de jugueteria, Profeco/ Fernández Cueto Editores; México, 1992.

ñecas de trapo, guitarritas y sonajitas de tejamanil -tabla delgada que se usa como tejo-, figuritas de tule y de paja de trigo, trastecitos y cacitos de cobre, muñecas de hoja de maíz. En **Oaxaca** se fabrican tortuguitas y otros animalitos de barro y muñecas de barro verde; matrimonios, velorios y bautizos con figuras modeladas a mano y pintadas al temple.

Puebla es otro estado que también sigue creando juguete tradicional popular: alcancías en forma de fruta, nueces decoradas, trastecitos, figuritas de palma, toritos de diferentes tipos de barro y caballitos.

Querétaro produce mueblecitos en madera calada y paja de trigo para las casas de muñecas. **San Luis Potosí** se distingue por sus trastecitos de barro, mulitas de maíz y changos forrados con piel de conejo que tienen movimiento. En **Veracruz** se hacen animalitos y muñequitos en cerámica café claro, algunos juguetes de cuero, "carracas" de cartón que imitan el sonido de las ranas. **Yucatán**, a su vez, elabora juguetes de madera, como barquitos y lavaderos, aunque los más importantes son los trompos "chilladores".

Finalmente, los "papalotes" son juguetes igual de hermosos y populares en todos los estados de la República Mexicana.

Caballito de madera,
¡cabalga por la pradera!
Caballo de cartón,
¡trota por el callejón!

Desafortunadamente, la inmensa riqueza de los juguetes elaborados por nuestros artesanos tiende a sucumbir en las grandes urbes, que se han visto invadidas por una masificación de juegos que no siempre responden a las necesidades lúdicas de los pequeños, ¿por qué?

Al respecto nos habla el subdirector de Artesanías y Museos del Instituto Nacional Indigenista (INI), Luis Felipe Crespo:

"Estos juguetes importados no corresponden a las costumbres ni al pensamiento cultural de los pueblos que habitan el país, porque el juguete es una representación y una forma de aprehender la cultura -con 'h', es decir, de apropiarse de la cultura-, pues cuando un niño juega no sólo está reproduciendo un juego, sino también las tradiciones y los valores de su entorno, de sus costumbres, de la naturaleza que le rodea y de la concepción de la familia, que es muy diferente a la que se tiene en otros pueblos".

Por otro lado, y a propósito del mismo asunto, la etnóloga Rosario Cardoso, coordinadora de Proyectos de la Subdirección del Museo de Artes e Industrias Populares, nos explica:

"El juguete popular en México responde a una necesidad inmediata. Los objetos son muy sencillos, manuales, e incluso los mismos niños pueden elaborarlos y echar a volar su imaginación creando sus propias formas. Este tipo de juguetes no impone, a veces apenas tiene la forma de lo que se quiere representar, a diferencia del industrial, que ya impone colores, juego, todo; entonces, ¿dónde queda la imaginación del niño?".

Al respecto, la antropóloga Sonia Iglesias abunda:

"Creo que esos juguetes estropean la imaginación del niño, porque ya se lo dan todo en la tele, ya no se les cuentan cuentos ni se les pone a elaborar a ellos mismos sus instrumentos lúdicos. Con ello no quiero decir que tengamos que volver a todo lo tradicional, ¡no! El tiempo cambia, la globalización modifica el mundo y llegan cosas buenas y útiles, pero también hay que enseñarle al niño a que conozca sus raíces y que muchos pequeños como él, de su mismo país,

El juguete durante el Virreinato

Pasado el impacto de la conquista armada comenzó la colonización, la evangelización y la educación de niños y jóvenes. Poco a poco, los indígenas asimilaron, adaptaron y fusionaron sus antiguas creencias y forma de vida a los nuevos elementos culturales.

Tal vez fueron los frailes quienes primero dieron a conocer a los niños indígenas juegos nuevos. Además de enseñarles el catecismo y español, debieron dedicar algún tiempo al esparcimiento y a las diversiones, traídas como parte de su acervo cultural español, que compartía elementos con el resto de Europa y además tenía algunas influencias de la cultura árabe; no debe olvidarse que en algunas zonas de la Nueva España también hubo influencia de la cultura africana, llegada con los esclavos negros.

Se ha comprobado que varias rondas y juegos cantados, así como la lírica en general, están emparentados con juegos y entretenimientos españoles que se adaptaron con el paso del tiempo a las características del país, aunque la actividad lúdica siguió más o menos el mismo patrón.

De España llegó también el nuevo calendario litúrgico y las celebraciones religiosas importantes que se instauraron primero en la capital de la Nueva España y posteriormente en diferentes provincias.

Si bien estas festividades en un principio debieron ser muy parecidas a las españolas, con el paso de los años adquirieron el sabor y las características locales.

Muchas festividades eran ocasión propicia para dar y recibir regalos, participar en diferentes entretenimientos y obsequiar diversos objetos a los niños. El 6 de enero se les regalaban juguetes que, según la tradición, traían los Reyes Magos: muñecas para las niñas-europeas de porcelana o madera, o las de aquí, hechas de barro o cartón- y soldaditos, cascos y espadas para los niños.

Durante Semana Santa, los mayores adquirían a la salida de los servicios religiosos del Jueves y Viernes Santos matracas de madera u hojalata para regalar a los pequeños. El Sábado de Gloria se quemaban "judas" de cartón, con figuras de diablos, brujas y seres monstruosos a los que ponían cohetes, un espectáculo que regocijaba a chicos y grandes.

El jueves de *Corpus* se celebraba una fastuosa procesión con el Santísimo Sacramento, a la cual asistían las autoridades eclesiásticas, el virrey y sus colaboradores, los nobles españoles, los integrantes de los gremios de artesanos, los alumnos de diversos colegios y la gente del pueblo. Acompañaba a la procesión un gran dragón hecho de madera y tela conocido, como en España, con el nombre de "tarasca", un ser fantástico de la Edad Media.

En los alrededores de la Catedral se vendía fruta, flores y legumbres. Los indígenas llevaban las "primicias" de sus cosechas a la iglesia, a lomo de mula o burro. Durante los siglos XVII y XVIII, los gremios se encargaban de organizar la procesión y posteriormente, en distintos talleres y comercios, se regalaban miniaturas de los objetos que fabricaban o vendían, como ollitas, cazuelitas y jarritos, tinitas y canastitas, entre otros, que los niños utilizaban en sus juegos.

El 24 de junio, fiesta de San Juan Bautista, en la Plaza Mayor se ofrecía gran variedad de turbantes, sombreros, espadas, máscaras y caballitos de cartón, que los niños usaban para disfrazarse y organizar enfrentamientos de "moros y cristianos", juego muy popular en aquella época en el que seguramente imitaban algunos pasajes de la danza del mismo nombre, traída por los españoles y adaptada por los indígenas.

De acuerdo con el calendario litúrgico, los días 1 y 2 de noviembre fueron señalados para conmemorar a todos los santos y honrar la memoria de los difuntos. Esta festividad se sincretizó rápidamente con las celebraciones que, desde la época prehispánica, hacían los indígenas para recordar a los muertos, y muy pronto adquirió características propias ya que se empezaron a elaborar calaveras de azúcar, figuritas de alfeñique en forma de animalitos, "animitas" y otros objetos propios de la celebración.

Las posadas se instituyeron en la Nueva España a finales del siglo XVI, cuando fray Diego de Soria, del convento de San Agustín Acolman, obtuvo una bula del Papa Sixto V para realizar unas misas de "aguinaldo" durante los nueve días anteriores a la Navidad, después de las cuales se daban obsequios y se rompía la piñata.

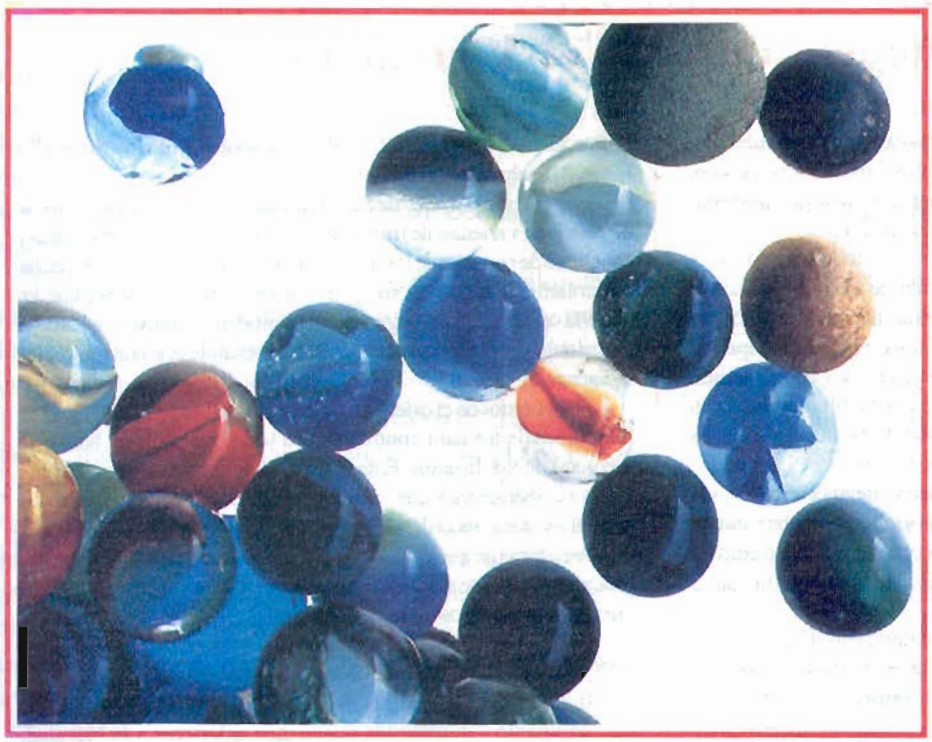
Se dice que las piñatas, que pueden ser consideradas como un juguete festivo y colectivo, fueron llevadas por Marco Polo de Oriente a Italia, donde se llenaban de costosos regalos, principalmente alhajas, y se rompían en las fiestas de la corte. De Italia pasaron a España, lugar en que se acostumbraba romperlas el primer domingo de Cuaresma, y de ahí a México, donde hasta la fecha se asocian con la celebración de las posadas.

La Navidad era un día de alegría y entretenimiento para los niños. Desde días antes se ponían los "nacimientos" con figuritas de barro o cera, costumbre que se volvió tradición y que se fue adaptando a las características locales.

Otro juguete que llegó al país durante la época de la Colonia -aunque no tiene relación con las festividades- fue la cometa; aquí se le nombró "papalote", del náhuatl *papalotl* (mariposa), y muy pronto fue aceptada por los niños, quienes las volaban desde calles, patios o azoteas en los meses que soplaba el viento.

Las cometas son muy antiguas y se tienen noticias de que alrededor del año 200 a. de C. el general chino Han-Sin envió en ellas señales a sus aliados, propósito muy diferente del que tienen en la práctica lúdica. Algunos investigadores indican que la cometa pasó del Oriente a Europa en el siglo XVII, pero no se ha podido precisar la época en que llegó a México. Sin embargo, se sabe que en el siglo XVIII era ya un juguete muy popular en varios países de América.

Fuente: Como aguinaldo de juguetería. Profeco/Fernández Cueto Editores; México, 1992.



tienen todavía juguetes tradicionales que poseen una historia muy antigua y que son identidad de nuestra cultura, para que ellos elijan sus propios instrumentos de juego".

Tres títeres están entitiritados,
¿quién los desentitiritará?
El desentitiritador que los desentitiritare
buen desentitiritador será

La importancia de estos juguetes radica en la concepción para lo que fueron creados, pues las técnicas e instrumentos empleados responden a las necesidades específicas del tipo de manufactura del objeto que se desea. En ellos se guarda y continúa el conocimiento ancestral transmitido oralmente de padres a hijos.

Su producción en talleres familiares, donde un solo artesano es el encargado de fabricar una pieza de principio a fin -en algunas ocasiones con cierta división del trabajo-, los hace insustituibles. Sin embargo, su uso se ha limitado a zonas rurales y a pequeños barrios de las grandes ciudades, donde todavía es posible apreciarlos.

Actualmente, el juguete tradicional popular mexicano enfrenta serios problemas de comercialización que lo pueden llevar a su desaparición.

"El consumo de dichos juguetes es reducido -señala Luis Felipe Crespo-, en franca desventaja con el industrial. Esto desgraciadamente es una realidad; las condiciones del mercado y la publicidad difícilmente van a permitir que el juguete popular vuelva a recuperar un espacio; lo más probable es que no rebase los ámbitos en que hoy se encuentra, a veces como simple producto artesanal".

Sobre el problema de la comercialización, la antropóloga Sonia Iglesias apunta que "el artesano puede hacer los juguetes que sean, pero ¿quién los va a consumir? También causa problemas el intermediarismo que impera para que puedan llegar a otros lugares, por ejemplo a la ciudad de México, donde estos productos se expenden incluso tres veces más caros del precio con que el artesano los vendió, pues a ellos se les pagan unas cantidades verdaderamente absurdas, por pequeñas. Si las ganancias fueran para estimular el trabajo del artesano esto sería bueno, pero no es así".

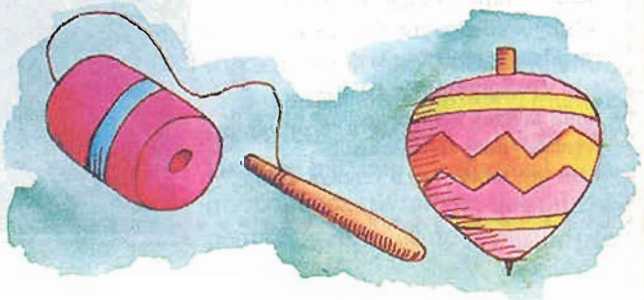
Se ha señalado también que los materiales con que se elaboran los juguetes tradicionales mexicanos resultan ser muy delicados y tienden a romperse con facilidad, por esa razón se han convertido en verdaderas obras de arte en las que se invierte una cantidad de trabajo y tiempo increíble.

No se sabe a ciencia cierta el número de juguetes tradicionales que se producen en el país, pues muchos de ellos no se comercializan fuera de las localidades y se destinan sólo al consumo de la comunidad.

"Dentro de la producción artesanal el juguete tiene una amplia riqueza -indica el sociólogo e investigador del Museo Nacional de Culturas Populares-; se calcula que existen -tomando como base la colección que recabó el Museo para una exposición- cerca de 200 juguetes mexicanos diferentes en cuanto a material, forma, mecanismo y composición".

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Museo Nacional de Culturas Populares.
-Museo de Artes e Industrias Populares.
-Instituto Nacional Indigenista.
-Fondo Nacional para las Artesanías, Fonart.
-Monografía de juguetes y miniaturas populares en México, Lilian Scheffler, Fonart.



A flor de piel

La dermatología

"Si el color divide a los hermanos, tú y yo sabemos que la piel cautiva y es por la piel que somos más humanos".

Griselda Álvarez

La piel es una cubierta exterior que reviste a todo el cuerpo, pero no constituye, como la mayoría creemos, una simple envoltura. Es un órgano anatómico y funcional realmente complejo, relacionado íntimamente con la fisiología y la patología del organismo. Es por ello que merece cuidados especiales, sobre todo si consideramos que se encuentra expuesta en forma continua al ambiente, sufre constantes agresiones, o padece afecciones que, por motivos de salud o por razones estéticas, deben ser tratadas con oportunidad.

La dermatología (del griego *derma*, piel, y *logos*, conocimiento) es una rama de la medicina que se encarga del cuidado, prevención y atención de los padecimientos cutáneos, así como de aquellos que surgen en los vellos y las uñas, según la definición del doctor Virgilio Santamaría González, jefe de investigación del Centro Dermatológico "Ladislao Pascua" de la Secretaría de Salud.

"La piel, por ser un órgano complejo que forma una extensa capa variable en cuanto a extensión y grosor, tiene mucho qué ver con todos los factores internos y externos que afectan a nuestro organismo. Es una barrera que divide nuestro macrouniverso (de la piel hacia afuera) del microuniverso (de la piel hacia adentro). Por ejemplo, enfermedades como la diabetes, la cirrosis, la deficiencia cardiaca y el mismo SIDA tienen manifestaciones visibles sobre la piel, como resequedad, enrojecimiento, agrietamiento, abscesos, y hasta escamas".

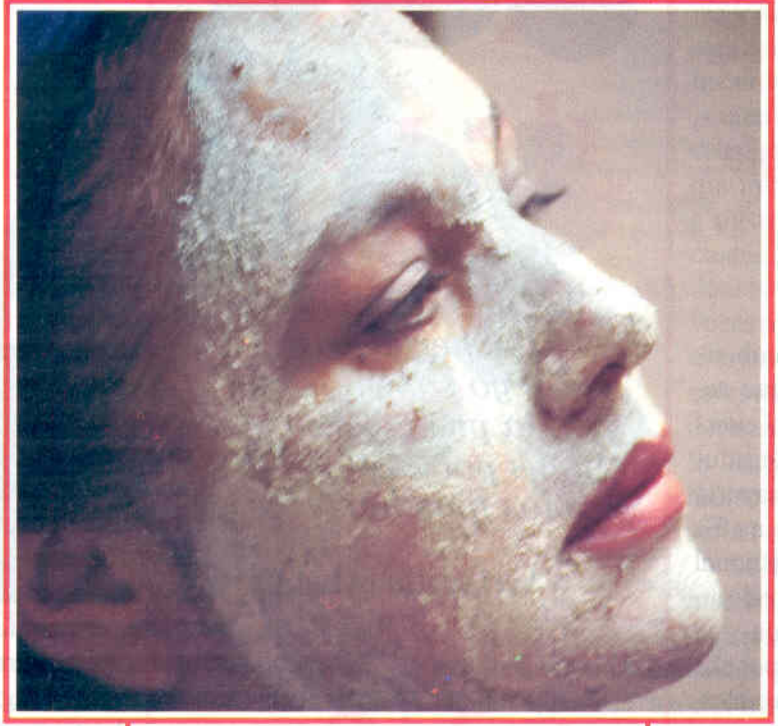
Miscelánea de padecimientos

Una de las afecciones inflamatorias de la piel más frecuentes es la dermatitis o eccema, que se caracteriza por las alteraciones en las zonas altas de la dermis y la epidermis (capas de la piel). Las causas más comunes de este trastorno son: los agentes infecciosos, los productos físicos y químicos, y las alteraciones inmunológicas.

Hay numerosos factores capaces de desencadenar infecciones en la piel; los más habituales son los virus, las bacterias, los hongos, y los modificadores del metabolismo orgánico que, en muchos casos, obedecen a carencias en la alimentación, como en el caso de la frinoderma o resequedad excesiva de la piel, que es resultado de la ingestión insuficiente de vitamina A.

"En nuestro país, el padecimiento que se presenta con mayor frecuencia es la dermatitis de contacto, cuyo síntoma inequívoco es la comezón", refiere el especialista del Centro Dermatológico "Ladislao Pascua".

"En la mayoría de los casos surge cuando la gente se aplica sobre la piel productos como ajo, limón, sábila, pomadas, cremas, aceites, compresas; o bien, por el uso de cosméticos de muy mala calidad que, en personas con piel sensible, comienzan a provocar problemas en párpados, labios, cuello y manos", finaliza el doctor Santamaría.



Males de juventud

El acné es otra enfermedad cutánea muy común, sobre todo en los jóvenes, que se relaciona con la herencia, los estados hormonales de los adolescentes y los problemas infecciosos; aunque existe un tipo de acné que se presenta después de la adolescencia y se agrava por el empleo de vitaminas inyectadas, cosméticos, cremas grasosas o mascarillas, entre otros productos.

Otra alteración es la dermatitis atópica, que se manifiesta por la resequedad en los pliegues que forman los codos, las rodillas, el cuello y los párpados; comezón crónica y engrosamiento de la parte afectada.

"Este tipo de afección -explica el también editor de la Revista Ladislao Pascua, Virgilio Santamaría- a veces se encuentra asociada con rinitis, asma bronquial o conjuntivitis, por ello debe atenderse a tiempo, con la finalidad de descubrir su origen".

La pioderma es una infección que se establece alrededor de los orificios de la nariz o en la boca, especialmente entre los niños.

Las verrugas, los mezquinos, el herpes simple (que popularmente recibe el nombre de "fuegos" y aparece en la mucosa, boca y comisuras), el herpes sosters, etcétera, son trastornos producidos por virus.

¿Qué le hace daño a la piel?

La piel de una persona puede ser seca, grasosa, deshidratada, hidratada o mixta, de acuerdo con el grado de hidratación del organismo, la edad, el sexo, y otros factores individuales y nutricionales.

Si tomamos en cuenta que las patologías más frecuentes en México son resultado de la infinidad de productos que aplicamos sobre la piel con el afán de embellecerla, entonces es muy importante conocer los cuidados básicos que requiere esta parte de nuestro cuerpo.

El director de investigación del Centro Dermatológico "Ladislao Pascua" señala: "La piel es muy noble y resistente mientras se mantenga limpia, sin embargo, cuando se inflama pierde sus defensas naturales y cualquier cosa que se aplique sobre ella empeora la situación.

"Antes de utilizar algún producto en la piel -continúa el especialista- hay que poseer ciertos conocimientos sobre sus características, pues no es igual la piel de un recién nacido que la de un escolar, un adolescente o una persona de edad avanzada".

Lo anterior es fundamental porque de acuerdo con la edad, la piel presenta cambios muy importantes como grasa excesiva, pigmentaciones, escamas o resequedad; mucha gente cree que esto es anormal y comienza a automedicarse, provocando trastornos cutáneos graves.

Con frecuencia surgen comentarios acerca de la forma en que la contaminación ambiental afecta a la piel, especialmente en las grandes ciudades; el doctor Santamaría opina: "Los daños en la capa de ozono, que constituye una barrera natural contra los rayos ultravioleta del sol, han ocasionado que la luz solar actúe de una manera cada vez más directa en nuestra piel, generando mayores posibilidades de padecer cáncer en este órgano.

"La publicidad que se encarga de promover artículos para el cuidado de la piel -continúa el especialista- es totalmente exagerada, pues para conservarla limpia y sana sólo se requiere agua y jabón. Las personas con piel de normal a seca tal vez necesiten crema lubricante o hidratante. Y desde luego hay que protegerse del sol".

De piel a piel

La piel es un órgano complejo que forma una extensa capa, variable en extensión (según la talla y la complexión del individuo) y grosor, que recubre todo el cuerpo.

Una persona de 70 kg de peso y 1.70 m de estatura está cubierta por 1.8 m2 de piel que pesan 4.200 g, lo cual equivale al 6 por ciento de su peso corporal; además, la piel contiene un 30 por ciento del flujo sanguíneo total del organismo.

Por ello se le considera como el órgano más extenso y de mayor peso y volumen del cuerpo, hasta ahora insustituible, como lo son el cerebro y el hígado.

La piel es continua, lisa, resistente, flexible, extensible y húmeda, características que varían de una persona a otra, e incluso en un mismo individuo.

Está constituida por células, vasos sanguíneos, nervios y glándulas que producen sebo y sudor.

Dichos elementos la ayudan a cumplir con sus funciones: **producción de queratina** (fibroproteína con poco líquido y con cierta afinidad por las grasas), **producción de melanina** (pigmento para la piel y el pelo, no se conoce claramente su función pero se cree que protege contra las radiaciones), **producción de sudor** (regulada por el sistema nervioso central y el hipotálamo, esta función es importante para el metabolismo, el equilibrio de electrólitos y la temperatura), **función sebácea** (produce ácidos grasos que junto con el sudor constituyen el manto ácido, emulsión que actúa como cosmético natural). La falta o exceso de estas secreciones determina los diferentes tipos de piel: grasosa, seca, mixta, etcétera.

Otra función importante de la piel es la sensorial, gracias a la cual podemos sentir dolor, frío o calor.

Fuente: Dermatología. Diagnóstico y tratamiento. Arenas, Roberto, McGraw Hill.

La automedicación, principal enemigo de la piel

Aunque en el mercado existe una gran diversidad de productos, además de los incontables remedios caseros, lo más adecuado es que tan pronto como experimente algún problema cutáneo acuda al médico especialista.

"Es terrible percatarse -señala el doctor Virgilio Santamaría- de que el 90 por ciento de las personas que asisten al Centro Dermatológico 'Ladislao Pascua' a recibir atención, han empeorado su enfermedad por haberse automedicado".

Los especialistas enfatizan que ante una enfermedad de la piel, lo que menos debe hacerse es complicarla autorrecetándose.

En lo que se refiere a la cantidad de gente que padece alguna afección dermatológica, nuestro entrevistado explica: "No contamos con estadísticas al respecto, sin embargo, calculamos que entre el 15 y el 25 por ciento de la consulta general en cualquier hospital corresponde a dermatología".

Si detecta cualquier anomalía en su piel, consulte de inmediato al especialista: no haga más caro el remedio que la enfermedad.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Centro Dermatológico "Ladislao Pascua", Secretaría de Salud.
-Lecciones de Dermatología, Amado, Saúl: Editorial Méndez Cervantes.

Elaboración de pasta dental y desodorante

En estas páginas le daremos a conocer la forma de elaborar algunos productos de aseo personal, con lo cual obtendrá un ahorro considerable en la economía familiar. En esta ocasión le presentamos las indicaciones para hacer pasta dental y desodorante.

Pasta dental

Ingredientes

-30 gramos de carbonato de calcio (cuatro cucharadas)*
-10 gramos de jabón neutro pulverizado (una cucharadita)*
-20 gramos de goma arábiga (dos cucharadas)*
-50 gramos de glicerina (seis cucharadas)*
-20 gramos de miel de maíz (cuatro cucharadas)*
-15 gotas de sabor artificial, al gusto*
-3 gotas de color vegetal, al gusto*
-Agua hervida (una cucharadita)

* Estos ingredientes se consiguen en farmacias grandes.

Preparación

* En un recipiente de vidrio mezcle el carbonato de calcio, el jabón y la goma arábiga.

* En otro más grande coloque la glicerina, la miel de maíz, el sabor artificial, el color vegetal y el agua. Mezcle hasta incorporar todo.

* Añada a esta mezcla, poco a poco, los polvos, revolviendo con una cuchara hasta obtener una pasta homogénea. Guárdela en frascos muy limpios o en recipientes de plástico.

* El ahorro al elaborar este producto en casa es de aproximadamente 35 por ciento.

Si desea una pasta dental más espesa, agregue más carbonato de calcio hasta obtener la consistencia deseada.

La pasta durará en buen estado aproximadamente dos meses y bastará una pequeña cantidad para realizar la limpieza de los dientes.

Desodorante

Ingredientes

-30 gramos de alcohol de 96 grados G.L.* (45 mililitros)
-1 gramo de mentol (1/4 de cucharadita)
-50 gramos de agua hervida* (60 mililitros)
-1 gramo de alumbre (1/2 cucharadita)
-3 gotas del perfume de su predilección

* Los mililitros se miden con una jeringa desechable.

Preparación

* Disuelva el mentol en el alcohol; aparte caliente el agua poco a poco y disuelva en ella el alumbre.

* Junte ambos líquidos en una botella y agite la mezcla vigorosamente; añada el perfume y coloque el producto en un frasco con atomizador, o bien, en un recipiente de desodorante comercial vacío.

Los pequeños consumidores

¿Qué hacemos con la basura?

Generar basura es algo inevitable. Por ello, cada día y en cualquier lugar, tanto en la ciudad como en el campo, nos la encontramos: en casa, en la escuela, en la calle, en el parque, ¡y hasta en la playa!

Es tal la cantidad de basura que tan sólo la que se produce a diario en la ciudad de México podría llenar un edificio tan alto como la Torre Latinoamericana, que consta de 52 pisos. En el Distrito Federal se llegan a recolectar diariamente ¡12 millones de toneladas de basura! ¿Qué te parece?

¿Podemos aprovechar la basura?

La basura generada es producto de la gran variedad de artículos que consumimos: envolturas de plástico y papel, envases, latas, cajas, botellas de vidrio, llantas, cubetas de plástico, etcétera. A este tipo de basura se le denomina inorgánica.

También hay desperdicios que provienen de seres vivos, plantas o animales, como las cáscaras de la fruta, los olotes, los huesos, los desechos de comida y las hojas secas de los árboles y otras plantas; ésta es la que se llama orgánica.

Ambos tipos de basura, la **inorgánica** y la **orgánica**, no son del todo "basura", pues se les puede dar alguna utilidad. Por ejemplo, el cartón, el papel y el vidrio pueden reciclarse y volver a servir; por otro lado, con casi toda la basura orgánica, como los desechos de comida, las cáscaras de fruta y las hojas secas, es posible hacer abono natural, que en muchas regiones de nuestro país se ocupa para enriquecer la tierra y sembrar.

Tú te preguntarás: ¿qué puedo hacer yo? ¡Mucho! Puedes empezar por **separar la basura** que se genera en tu casa, de acuerdo con sus características: en un bote o bolsa la **orgánica**, y en otro la **inorgánica**; asimismo puedes sugerir a tus padres que al comprar la despensa elijan productos con envases retornables para de esta manera evitar un poco la acumulación de desechos.

Por otro lado, ten siempre presente que la basura debe depositarse en un **bote con tapa** o una **bolsa muy bien cerrada** y así entregarla a los carros recolectores, pues últimamente parece ser que muchas personas lo han olvidado y numerosas calles se han convertido en verdaderos basureros; ¡esto sí que es un grave problema! porque al haber desechos orgánicos a la intemperie proliferan las moscas, las ratas y otras plagas nocivas que transportan microbios, mismos que después van a parar a los alimentos que consumimos, y entonces podemos enfermarnos del estómago.

El problema no acaba ahí, pues cuando los desechos entran en descomposición empiezan a desprender malos olores que no sólo te dañan a ti, sino al ambiente en general, además de que la basura da un mal aspecto a nuestra comunidad.

Tu ayuda es valiosa

Es importante prevenir esta situación. Tú puedes poner un "granito de arena":

- Separa la basura en **orgánica e inorgánica**.
- No tires desechos en la calle y espera a que pase el camión recolector.
- Barre tu calle y procura mantenerla limpia.

Invita a tus amigos, familiares y vecinos a que hagan lo mismo.

Como ves, tu ayuda es valiosa, por ello, ¡todos contra la basura!

Ma. Guadalupe Cruz

Fuente: ¿Qué hacer con la basura?, Serie Educación Ambiental, Conafe.

El azúcar: ¿amigo o enemigo de tu cuerpo?

Sin duda nadie puede negar el atractivo que tienen para el paladar los deliciosos productos azucarados. Y es que esos cuadritos sólidos de color blanco, solubles al agua y extraídos de la caña dulce y de la remolacha, siempre nos salen al encuentro en infinidad de alimentos que consumimos diariamente: dulces, pastelitos, galletas, medicinas, sopas, cereales y refrescos, entre muchos otros.

Sin embargo, si bien el azúcar proporciona a nuestro organismo la **energía** que requerimos para realizar las actividades diarias, no debemos excedernos en su ingestión, ¿sabes por qué?

Numerosos estudios realizados por médicos y nutriólogos han demostrado, en primera instancia, que comer grandes cantidades de productos dulces provoca **caries**, dañando seriamente tus dientes. Por otra parte, propicia un aumento en las **fermentaciones intestinales**, que en ocasiones causa **cólicos** u otros malestares estomacales, además de que muchos niños que prefieren consumir dulces en lugar de los alimentos padecen **desnutrición** debido a la falta de otros nutrimentos.

Por si ello fuera poco, el exceso de azúcares tiene mucho qué ver con la **obesidad**, la **diabetes** y la **hipertensión**, por mencionar sólo algunas enfermedades.

A ti no te gustaría enfermar ¿verdad? Por eso, y a pesar de lo atractivo que resulte disfrutar de lo dulce, hay que comer el azúcar con moderación. Haz del azúcar un buen amigo, no un enemigo de tu salud.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

No le des "vida de perro" a tu perro

Durante nuestra niñez, la mayoría soñamos con tener una mascota que se convierta en amiga y compañera de juegos y, sin duda, casi todos optamos por un perrito, noble animal al que se le da la oportunidad de ser casi un miembro más de la familia.

Por su naturaleza cálida, los perros han sido la compañía ideal del hombre, no sólo ahora, sino desde hace siglos; también han servido para el trabajo como cazadores, guardianes, pastores, tiradores de trineos, corredores, etcétera.

Desde luego que un perro puede darnos mucho, pero también demanda respuesta de nosotros, pues así como tú requieres de cuidados para crecer sano y fuerte, él necesita recibir atenciones.

Por ello, si piensas adoptar un perro, primero considera que tendrás que ocuparte de él por 10 ó 12 años, pasearlo diariamente, no dejarlo mucho tiempo solo, darle de comer, bañarlo como mínimo tres veces al año, cepillarle el pelo, cortarle las uñas, ¡y hasta limpiarle las orejas! Estos cuidados incluyen visitas periódicas al veterinario para que se le apliquen las vacunas necesarias y evalúen su estado de salud regularmente.

Como ves, adquirir una mascota exige muchos detalles de nuestra parte; por ello, si ya tienes una en casa o piensas comprarla, recuerda que no debes darle "vida de perro" a tu perro.

Experimento

Ascensión capilar

¿Listo para un nuevo experimento? Antes de iniciar te diremos que en la superficie de los líquidos, las moléculas tienden a mantenerse ligadas unas con otras. Este fenómeno, llamado **tensión superficial**, permite que una pequeña aguja pueda flotar en el agua debido a que las moléculas unidas forman una especie de película muy delgada que la mantiene a flote.

El agua se puede infiltrar en un tubo muy delgado sin necesidad de empujarla ni de aspirarla; esto se llama **ascensión capilar** y está ligado al fenómeno antes descrito.

Ahora que ya sabes acerca de estas dos manifestaciones, llevemos a cabo el experimento que te dejará observar de cerca el fenómeno de la capilaridad, para ello necesitas:

- Dos vasos
- Colorante vegetal
- Servilletas de papel

Ahora sigue estos pasos:

1. Llena con agua uno de los vasos y añade una gota de colorante. Empapa el extremo de una servilleta de papel: las fibras del papel harán las veces de tubos capilares y aspirarán el líquido.

2. Repite el experimento con un pañuelo desechable, con una hoja de papel o de cartón e, incluso, con una tela. Observa qué sucede en cada caso.

Verás cómo el agua que pasa al otro vaso por medio de la servilleta vuelve a ser incolora y el colorante queda en el papel o la tela; ello se debe al fenómeno de la capilaridad.

Aplicando el mismo principio puedes purificar agua con lodo, por ejemplo, ¡haz también el experimento!

Fuente: Más experimentos, por el profesor Cientifix y su adjunto Bernard Larocque, Conacyt/ Alhambra Mexicana.

Experimento

¿Rejilla de fuego?

Seguramente muchas veces te has preguntado: ¿por qué se pone una rejilla delante de la chimenea? Quizá hayas pensado que es para que las chispas no prendan fuego a la casa. Sí, es cierto, pero sólo en parte: una rejilla impide también que las llamas salgan de la chimenea. ¿Por qué? Para descifrarlo, haz este pequeño e interesante experimento:

Primero necesitas:

- Una tela metálica (un pedazo de mosquitero, o mejor, un colador)
- Una vela
- Un candelero

Ahora, haz lo siguiente:

Prende la vela y pon el colador sobre la flama: podrás observar que ésta no atraviesa la rejilla, incluso si ésta la corta.

Lo que sucede es que el metal absorbe el calor (si lo tocaras te quemarías), impidiendo así que las llamas pasen.

Fuente: Más experimentos, por el profesor Cientifix y su adjunto Bernard Larocque, Conacyt/Alhambra Mexicana.

a todo México y el mundo

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★★★★★

91 800 502 76

MEXICO
368 65 77
729 07 71 al 75

GUADALAJARA
35 61 36 35 94 08

MONTERREY
51 26 86 51 58 40

Solicite nuestros servicios por fax al:

729 51 37

Resolvamos un crucigrama

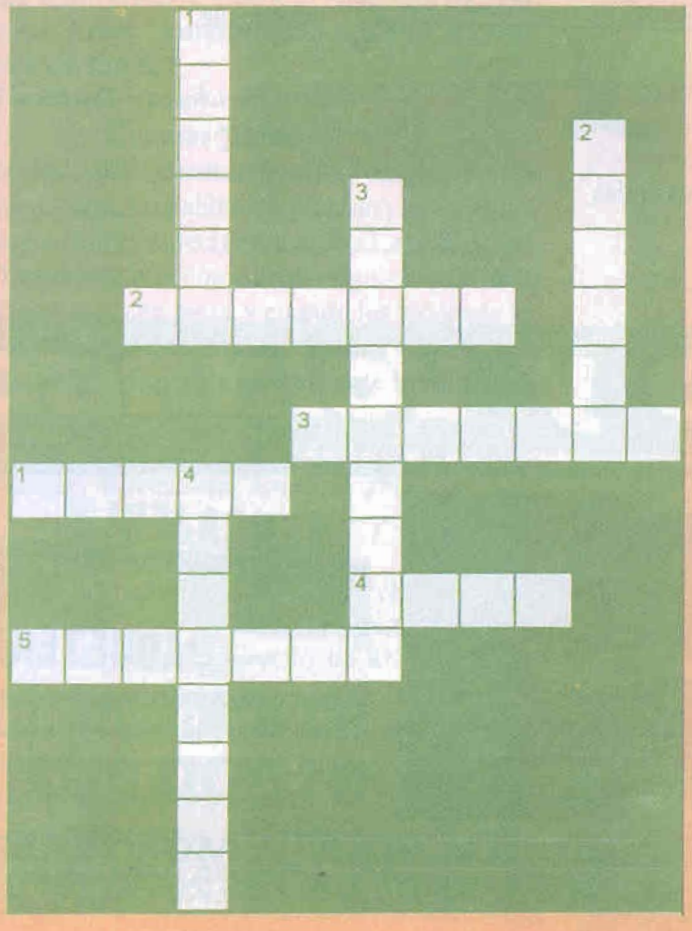
Febrero es un mes marcado con varias fechas históricas importantes. Te invitamos a resolver el siguiente crucigrama para que descubras cuánto conoces de nuestra historia y de una fecha consumista propia de este mes. ¡Adelante y mucha suerte!

Horizontales

1. Día en que se celebra el aniversario de nuestra Constitución Política.
2. El 24 de febrero es día de...
3. La amistad y el cariño no se demuestran con...
4. Un color de nuestra bandera.
5. ¿En qué mes se promulgó nuestra Constitución?

Verticales

1. ¿Qué figura está en el centro de nuestra bandera?
2. En este 14 de febrero, el mejor regalo es el...
3. ¿Dónde fue redactada y firmada nuestra Carta Magna?
4. Apellido del presidente mexicano que gobernó después de la promulgación de la Constitución del 5 de febrero de 1917.



Solución al crucigrama

Te presento a un amigo: ¡La radio!

¡Muy buenos días!, transmitiendo desde aquí "Consu-radio", una emisora informativa que en esta ocasión abordará el tema del origen y la evolución de la radio. ¡Vámonos en directo y sin comerciales!

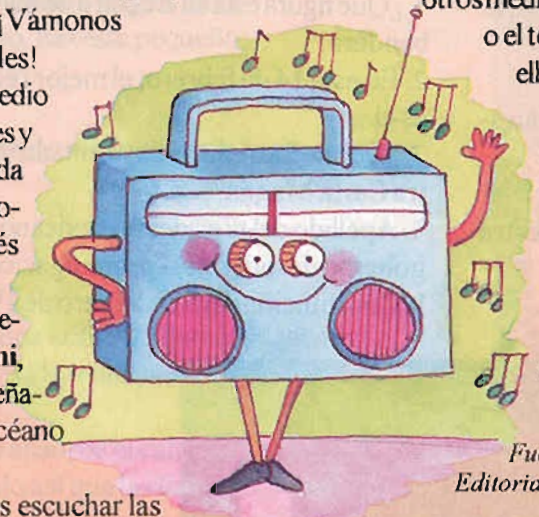
La radio es un aparato por medio del cual se capta la emisión de voces y música provenientes de determinada estación radiofónica, gracias a la propagación de ondas sonoras a través del espacio.

Esta gran invención se la debemos al italiano **Guillermo Marconi**, quien fue el primero en transmitir señales inalámbricas a través del Océano Atlántico.

Para que nosotros podamos escuchar las voces y la música en nuestra radio se emplean unas ondas muy especiales que no puede percibir ningún sentido humano, pero que gracias al ingenio de hombres como Marconi fue posible convertir en ondas sonoras.

Esas ondas, que viajan a razón de 300 metros por segundo, permiten oír en cualquier punto del Continente Americano la voz de una persona que hable desde otro lugar del mundo.

Este medio es tan importante que gracias a él podemos tener en nuestro hogar el mundo entero: escuchar las últimas noticias en el momento en que suceden, los partidos de futbol, la mejor música y programas sobre temas diversos. A través de la radio se puede advertir a la población sobre inundaciones, huracanes u otra clase de acontecimientos que atenten contra la seguridad, pues aunque hoy día existen otros medios de comunicación, como la televisión o el teléfono, no toda la gente tiene acceso a ellos.



Para que la radio pueda funcionar necesita energía, por ello debe estar conectada a un enchufe eléctrico o tener baterías; ¡ah! y no se te olvide apagarla cuando no la estés escuchando pues de otra manera el consumo de energía en tu casa aumentará considerablemente.

Fuente: Enciclopedia Temática, Tomo VI, Editorial Cumbre.

Rodando y Volando

MENSAJERI
PAQUETERI
SISTEMA ESTRELLA BLANCA
91 800 502 76

MEXICO
368 65 77 - 729 07 71 al 75

GUADALAJARA
35 61 36 - 35 94 08

MONTERREY
512 86 86 - 515 840

¡Mucho ojo!

Para ti que eres aficionado a la lectura, aquí te sugerimos cuatro libros para que descubras y te recrees en el mundo de la imaginación y el conocimiento:

El príncipe feliz

Oscar Wilde, escritor irlandés, nos presenta varios cuentos cortos en los que podemos conocer la historia de un príncipe feliz que no lo era en realidad; de un gigante egoísta que descubre lo maravillosos que son los niños; de un ruiseñor y una rosa, y 11 cuentos más.

***El príncipe feliz y otros cuentos*, de Oscar Wilde, Ediciones Nuevomar.**

Sirga

Éste es el relato de la amistad entre una leona llamada Sirga y Ulé, el hijo de unos cazadores. La trama se desarrolla en África, en un pueblo de nombre Baulé, sobre el cual cae una desgracia cuando Sirga y su madre abandonan la región. Cuando todos los pobladores del lugar están cautivos, Ulé logra escapar gracias a las enseñanzas de la leona. Descubre qué pasó después.

***Sirga*, de René Guillot, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Amaquemecan, 1993, Colección "Barril sin fondo".**

Cuentos judíos

En esta colección de cuentos descubriremos que en la aldea judía de Chelm, los habitantes piensan y se comportan de una manera muy especial: allí el más tonto es quien sobresale. También sabrás cómo un día alguien vio la luna reflejada en un barril con agua, y cuando los aldeanos lo supieron, pensaron que se había caído allí, ¿y sabes lo que hicieron después?... ¡Entérate leyendo este hermoso libro!

***Cuentos judíos de la aldea de Chelm*, de Isaac Bashevis Singer, Barcelona, Lumen, 1986.**

El país de la geometría

Esta obra es acerca de un país donde el rey era un compás que vivía en un gran castillo de cartulina. Este soberano tenía un poderoso ejército de Rombos, una guardia de vistosos Triángulos, un escuadrón policial de forzudos Trapecios, y un sindicato de elegantes Líneas Rectas; a pesar de todo, el compás siempre estaba triste y preocupado; descubre por qué.

***El país de la geometría*, de María Elena Walsh, Hyspamérica Ediciones, Argentina, 1986.**

SUSCRÍBASE
LÉALA
DISFRÚTELA
HÁGALA SUYA
Revista del CONSUMIDOR

PRIMERA CLASE
PERMISO POSTAL
No. 3506
MÉXICO, D.F.

Correspondencia con derechos por cobrar.
Solamente servicio nacional.

El porte será pagado por:

Revista del CONSUMIDOR

Administración de Correos No. 44, c.p. 03001, México, D.F.

NOTA LLENAR CON LETRA DE MOLDE. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE SUSCRIPCIONES CON DATOS INCOMPLETOS O ILEGIBLES

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

COLONIA _____ C.P. ☐☐☐☐☐

DELEGACIÓN O MUNICIPIO _____

ESTADO _____ TELÉFONO _____

SUSCRIPCIÓN POR UN AÑO N$ 60.00 ☐ A NOMBRE DE LA **REVISTA DEL CONSUMIDOR**

SUSCRIPCIÓN NUEVA ☐ RENOVACIÓN DE SUSCRIPCIÓN ☐

FORMA DE PAGO

GIRO POSTAL ☐ CHEQUE ☐

No. _____

ACLARACIONES TELÉFONOS 559-72-96 EXT. 217 y 568-87-22. O DIRECTAMENTE A INSURGENTES SUR Nº 1228 5º PISO. COL. TLACOQUEMÉCATL DEL VALLE. DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ. MÉXICO, D.F., C.P. 03200.

Experimento

Allá en la fuente...

Seguramente alguna vez te has puesto a pensar sobre el lugar físico que ocupa el aire. Pues éste tiene un espacio igual que nosotros dentro del universo, pero déjame decirte que el espacio que ocupa el aire caliente es mayor que el del aire frío. Para comprobarlo hagamos un sencillo experimento.

Necesitarás una botella pequeña que cierre herméticamente; perfora el tapón, insértale un popote y séllalo con cera para no dejar ningún resquicio. El popote debe llegar hasta el fondo una vez cerrada la botella.

Ahora llena la botella con agua hasta un tercio de su volumen y ciérrala perfectamente bien.

Si sumerges las tres cuartas partes de este sistema en un recipiente con agua caliente, la temperatura del aire encerrado aumenta y el aire caliente escupe el agua por el popote.

Si reduces la abertura del popote, el agua puede incluso brotar ¡como una fuentecita!

Fuente: La pandilla científica, Editorial Alhambra Mexicana, México, 1989.

No aumentaron las colegiaturas

Revista del Consumidor:

Los felicito por su revista que cada día está mejor, en todos los sentidos. Tanto los reportajes como los estudios de calidad son excelentes y realmente orientadores. En especial les envío una felicitación por sus entrevistas del mes, que son muy bien logradas e interesantes, sin caer en el "culteranismo" de otras revistas o periódicos. Enhorabuena por los trabajos con Sebastián, Ricardo Garibay, Armando Manzanero, Germán Dehesa y Jaime Sabines.

Aprovecho para plantear una interrogante: ¿Aumentarán las colegiaturas ante la situación que estamos viviendo?

Por una parte se rumora que habrá un aumento debido a la situación económica actual del país, mientras que en otro sentido las autoridades aseguran que no habrá incremento alguno. Mi preocupación obedece a que mi hijo estudia en una escuela primaria particular y existe incertidumbre en este punto.

Agradecería mucho la prontitud de su respuesta.

Atentamente
Lic. Lucas Villegas García
Nueva York núm. 143
Col. Nápoles
C.P. 03810, México, D.F.

Lic. Villegas García:

Sinceramente agradecemos sus comentarios sobre nuestra publicación y la confianza que nos brinda. Respecto a su interrogante le comunicamos que de manera formal se ha anunciado que no habrá aumento alguno en las colegiaturas del ciclo escolar actual 94/95. Las agrupaciones de las escuelas particulares suscribieron acuerdos al respecto. Por considerarlos de interés general los plasmamos textualmente.

Cabe señalar que este acuerdo, firmado el 4 de enero de 1995, contó con la presencia del gobierno federal, a través de las Secretarías de Comercio y Fomento Industrial y de Educación Pública, así como de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), la Asociación Nacional de Padres de Familia y la Unión Nacional de Padres de Familia.

Acuerdos

Primero. Las escuelas particulares asumen un compromiso extraordinario para no incrementar las colegiaturas, ya convenidas, en el ciclo escolar vigente. Este compromiso resulta posible porque las escuelas particulares prácticamente no utilizan insumos importados, y porque los aumentos salariales, pactados el pasado 20 de diciembre por la Comisión Nacional de Salarios Mínimos y ratificados en Acuerdos de Unidad para Superar la Emergencia Económica, resultaron acordes con la programación originalmente hecha al inicio del ciclo escolar.

Segundo. Las colegiaturas, a partir del ciclo escolar 95/96, se continuarán ajustando conforme al artículo 65, fracción V, de la Ley General de Educación y al "Acuerdo que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos que prestan los particulares", publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el 10 de marzo de 1992. Dichos ajustes serán aquellos que resulten estrictamente indispensables para preservar y mejorar la prestación de los servicios educativos, en los términos del Acuerdo de Unidad para Superar la Emergencia Económica.

Tercero. La Procuraduría Federal del Consumidor, en el marco de sus atribuciones y conforme a los ordenamientos aplicables, comprobará el cabal cumplimiento de los compromisos de esta concertación en todos los establecimientos educativos.

Cuarto. Con estas acciones, las escuelas particulares ratifican su apoyo para contribuir a superar, con éxito, la emergencia económica y reemprender el crecimiento con estabilidad, al tiempo que se preserva la buena prestación del servicio educativo.

Quinto. Por su parte, el gobierno federal, a través de la Secretaría de Educación Pública, de manera conjunta con las escuelas particulares y dentro del ámbito de sus atribuciones, se compromete a impulsar el proceso de desregulación y simplificación administrativa en marcha, a fin de eliminar costos innecesarios y mejorar la prestación de los servicios educativos que imparten los particulares.

Solicitud de orientación y ley

Revista del Consumidor:

Escribo esta carta para saludarlos y felicitarlos por su programa de televisión. A mí me agradan los consejos y cápsulas que a través de él nos ofrecen.

Me gustaría obtener algunas tecnologías domésticas y que me informaran si es cierto el rumor de que sacarán de la circulación los nuevos billetes. De igual manera quisiera que me enviaran la nueva Ley Federal de Protección al Consumidor.

Por ahora me despido enviándoles un cordial saludo. Hasta pronto.

Atentamente
Claudio de Jesús Mazariegos Santiago
Diagonal Baja California núm. 2-A
San Ramón,
San Cristóbal de las Casas, Chiapas
C.P. 29240

Claudio de Jesús:

Agradecemos sus comentarios sobre los programas de difusión de la Procuraduría Federal del Consumidor y le informamos que es falsa la versión del retiro de la circulación de los billetes nuevos.

Por otra parte, el cuadernillo de **Tecnologías domésticas** está en proceso de impresión; tan pronto lo tengamos se lo haremos llegar. Le enviamos un ejemplar de la **Ley Federal de Protección al Consumidor**.

Solicitud de información

Revista del Consumidor:

Les escribo para felicitarlos por la **Revista del Consumidor** y **El Periódico del Consumidor** porque son publicaciones únicas en su género y su objetivo es noble: ayudarnos a ahorrar a todos los consumidores.

Además deseo pedirles un favor enorme que, de realizarlo, les agradecería mucho. Ahí va el favor: soy estudiante universitario y necesito hacer un trabajo sobre la publicidad, por lo cual requiero toda la información posible que pudieran facilitarme. En especial necesito el Reglamento de Control Sanitario de la Publicidad.

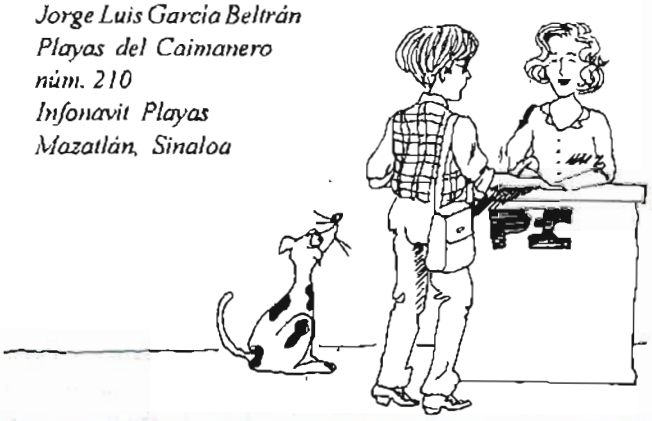
Me despido agradeciendo de antemano su ayuda y colaboración.

Atentamente
Jorge Luis García Beltrán
Playas del Caimanero
núm. 210
Infonavit Playas
Mazatlán, Sinaloa

Jorge Luis García Beltrán:

Agradecemos la atención de su carta y sus comentarios. Le informamos que en la **Revista del Consumidor**, que precisamente cumple 18 años de existencia, encontrará información que posiblemente le sea de utilidad. La colección completa está en las oficinas de la Procuraduría Federal del Consumidor ubicada en Boulevard Madero núm. 744, Poniente, colonia Centro, Mazatlán, Sinaloa, teléfonos 13-07-61 ó 12-58-48.

Asimismo, le enviamos el Reglamento de Control Sanitario de la Publicidad.

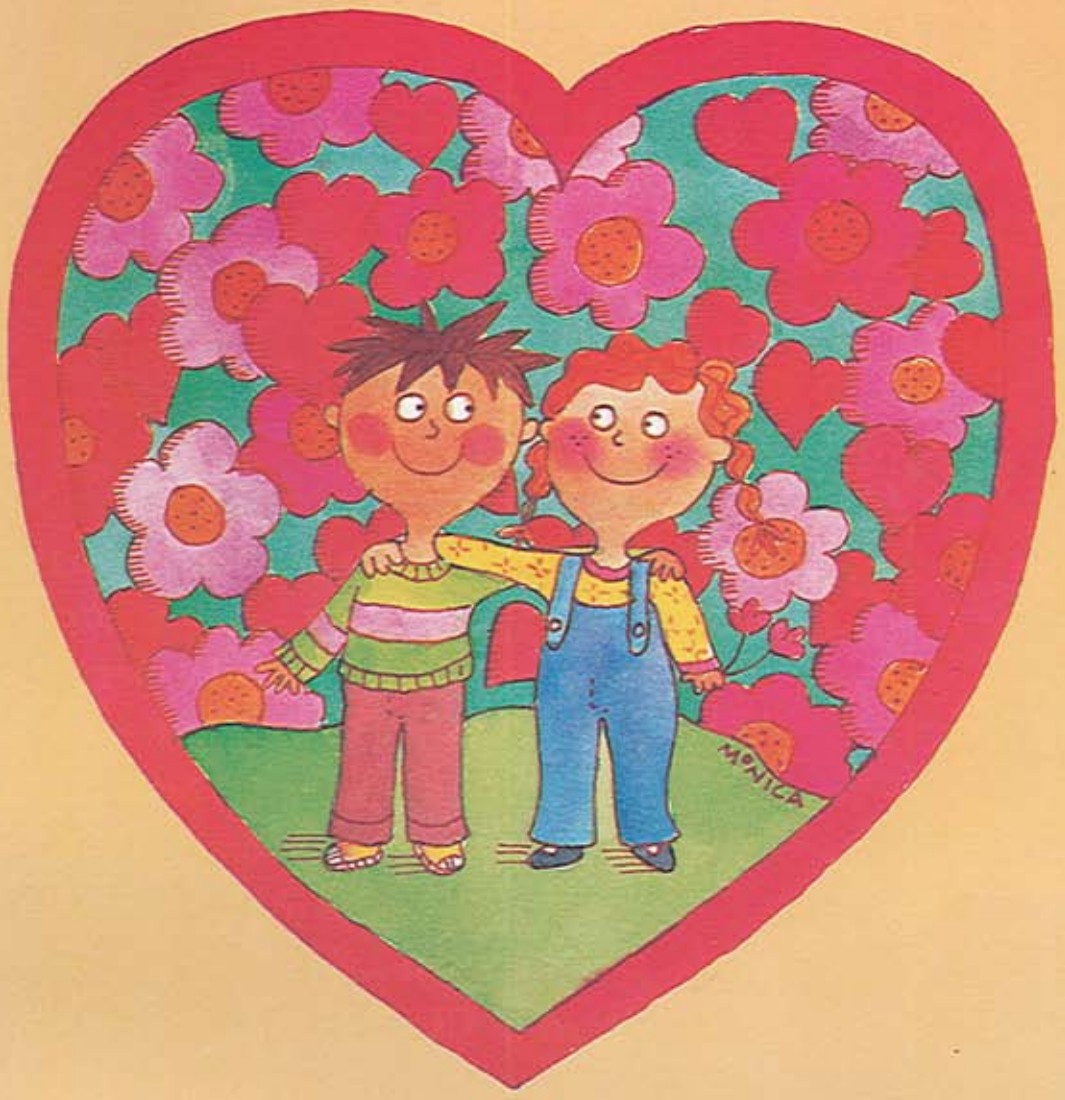


La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-73-79, 611-75-23 y 598-67-81. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista. Se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los talleres de Ediciones Especializadas Mexicanas, S. A. de C.V., Escapo núm. 4 D, Fracc. Alce Blanco, Naucalpan, c.p. 53370, Edo. de México.

¡Sea generoso!



Regale a sus familiares o amigos una suscripción a la Revista del Consumidor.

Así podrán ahorrar pasos y pesos al comprar.

Llámenos al 559-72-96 ext. 217
o al 568-87-22

"Una escuela en cada rincón" CONCLUYE CON 20 ESCUELAS RURALES CONSTRUIDAS.

Procter & Gamble agradece a todos los participantes.

El pasado 19 de enero Procter & Gamble de México, S.A. de C.V. celebró la conclusión del programa "una Escuela en Cada Rincón" con la entrega de cinco escuelas en el estado de Guanajuato. En un periodo de cuatro meses se construyeron 20 escuelas rurales en los estados de Guanajuato, Sonora, Hidalgo y Coahuila.

A la inauguración asistieron el Ing. Carlos Medina Plascencia, Gobernador de dicha entidad y el Lic. Alejandro Galindo Acosta, Director Corporativo de Procter & Gamble de México, así como representantes de la Secretaría de Educación del Estado de Guanajuato y del Comité Administrador del Programa Federal de Construcción de Escuelas (CAPFCE).

Todos ellos colaboraron muy de cerca para sacar adelante el programa. Los Gobiernos Estatales donaron el terreno, CAPFCE supervisó la construcción de las escuelas rurales y su apego a los requisitos establecidos, mientras que la Secretaría de Educación de cada uno de los estados se responsabilizó por la incorporación de las mismas al sistema educativo nacional. Procter & Gamble agradece el noble esfuerzo y colaboración del comercio, el público en general y de todas las instituciones que contribuyeron a convertir el programa " Una Escuela en Cada Rincón " en una realidad.

El apoyo e interés que demostró la gente al depositar las envolturas de las 13 marcas participantes (Ariel, Bold 3, Salvo, Downy, Maestro Limpio, Zest, Rápido, Camay, Escudo, Moncler, Crest, Choco-Milk y Pampers) fue clave para la culminación del programa.

En total recopilamos un millón 359 mil envolturas, tapas, cajas y bolsas de los buzones colocados en los comercios del país. Y de acuerdo con nuestra política de protección ambiental, el material fue reciclado para crear artículos de uso general.

Estamos seguros que este tipo de esfuerzos tendrán un efecto multiplicativo, dando origen a nuevos programas en beneficio de la comunidad, la educación, la niñez y el medio ambiente.

02
0 10722 80016 1

Jugos y néctares de frutas

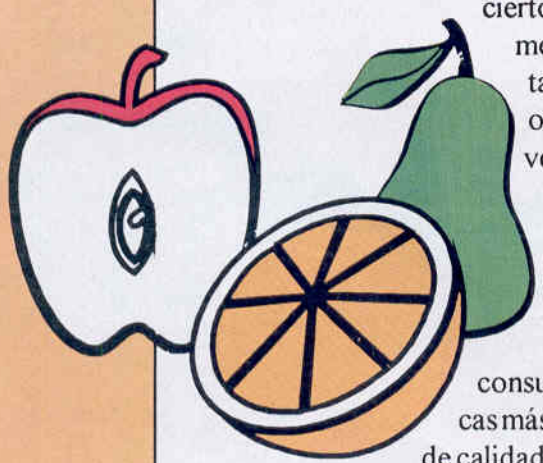
ISSN0188-2708

COLECCIONABLE

Jugos y néctares de fruta

Introducción

El consumo de frutas sigue siendo una parte fundamental dentro de la dieta humana, y durante las últimas décadas las industrias procesadoras de alimentos han diversificado las opciones para que la población adquiera dichos productos no sólo en su estado natural, sino también en otras presentaciones; una de ellas, que por cierto tiene gran demanda en el mercado, son los jugos y néctares, productos que la Coordinación General de Investigaciones de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) se dio a la tarea de analizar, con el propósito de dar a conocer a los consumidores sus características más sobresalientes y su grado de calidad.



Definición de los productos

Las frutas, en su mayoría, poseen un alto contenido de agua (frecuentemente mayor a un 85 por ciento) y una mínima proporción de proteínas y grasa (3.5 por ciento y 0.5 por ciento respectivamente), además son fuente importante de minerales y ciertas vitaminas, especialmente la A y la C.

Estos comestibles son perecederos y una forma de aprovecharlos a largo plazo es utilizando métodos de conservación que retarden o detengan los procesos de fermentación, enmohecimiento, putrefacción u otras alteraciones ocasionadas por los microorganismos.

A continuación definiremos a los productos analizados en el presente estudio:

Néctar. Es el líquido elaborado con la pulpa de la fruta de la variedad correspondiente, madura, sana, limpia, dividida y tamizada, concentrada o no, congelada o no, al cual se le puede adicionar fruta, agua, acidulantes y aditivos alimentarios autorizados por la Secretaría de Salud.

Jugo. Es el resultado de la extracción del jugo de frutas maduras, sin diluir, y/o de jugo congelado, y/o de jugo concentrado reconstituido, clarificado o no, no fermentado y sometido al tratamiento adecuado que asegure su conservación en el envase. No debe contener corteza y/o semillas, ni materia extraña objetable; puede incluir aditivos alimentarios autorizados por la Secretaría de Salud.

Para realizar las pruebas de calidad se escogieron 21 muestras: ocho de jugo de naranja, cinco de manzana y dos de tomate; cuatro de néctar de mango y dos de néctar de manzana; todos los productos se adquirieron en tiendas de autoservicio ubicadas en el Distrito Federal, en las mismas condiciones en que las compra el consumidor.

Marco normativo

El presente estudio se apegó a las siguientes Normas Oficiales Mexicanas:

NOM-F-1992. Alimentos-bebidas no alcohólicas-néctares-especificaciones.

NOM-F-1992. Alimentos-bebidas no alcohólicas-jugos envasados-especificaciones.

NOM-F-118-1984. Alimentos-bebidas no alcohólicas-jugo de naranja envasado.

NOM-030-SCFI-1993. Información comercial-declaración de cantidad en la etiqueta. Especificaciones.

NOM-F-73-S-1980. Néctar de manzana.

NOM-F-57-S-1980. Néctar de mango.

DGN-F-72-1970. Néctar de durazno.

NOM-F-45-1982. Jugo de manzana.

DGN-F-32-1968. Jugo de tomate.

Metodología

Las pruebas aplicadas fueron:

* Análisis de la información al consumidor que aparece en el exterior del envase y debe presentar los siguientes datos: marca, razón social, domicilio del fabricante, nombre del producto, contenido neto, número de lote y/o fecha de caducidad, leyenda "Hecho en México" o equivalente, y lista completa de ingredientes en orden porcentual decreciente.

* Verificación del contenido neto. Se revisó si el contenido del envase correspondía al declarado en la etiqueta.

* Análisis fisicoquímicos. En los jugos se analizó: acidez titulable, sólidos solubles (lectura refractométrica), pH, azúcares reductores directos totales en alimentos, metales (plomo, cobre y zinc), y materia extraña.

En los néctares: acidez titulable, pH, y sólidos solubles (lectura refractométrica).

* Análisis sensorial. Se comprobó si el color, olor, sabor y textura de cada jugo y néctar era característico de la fruta de la cual proviene.

* Análisis microbiológico. Se examinó si en el producto había bacterias mesofílicas aerobias, hongos y levaduras, y *E. coli*.

Resultados y conclusiones

Todos los jugos y néctares señalaron en la etiqueta la información requerida por la normatividad, aunque 15 muestras omitieron la fecha de caducidad.

En lo que se refiere a los parámetros fisicoquímicos analizados, la mayoría de los productos cumplió con las especificaciones señaladas en la ley, sólo una tuvo problemas en acidez titulable, seis en pH y tres en sólidos disueltos. (Véanse las tablas anexas).

Por otro lado, en relación con la presencia de metales pesados, el 100 por ciento de la muestra evidenció estar libre de plomo, elemento que produce daños a la salud.

En ningún jugo o néctar se detectaron bacterias, hongos, levaduras u otros organismos patógenos.

De acuerdo con los resultados obtenidos podemos concluir que tanto los jugos como los néctares evaluados son de buena calidad, por lo tanto el consumidor puede adquirir cualquiera de las marcas estudiadas con toda confianza.

Sólo agregaremos que los productos que obtuvieron la mayor puntuación fueron **Aurrera** y **Jumex** en jugo de naranja, **Sonrisa Premium** en jugo de tomate, **Jumex** en jugo de manzana, y **Herdez** en néctar de mango.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

Ponderación de néctares

Etiquetado	10
Contenido neto	5
pH	5
Acidez titulable	7
Sólidos solubles por refractometría	15
Plomo	10
Cobre, zinc, fierro	5
Color	2
Olor	2
Sabor	2
Apariencia	2
Mesofílicos aerobios	10
Hongos y levaduras	10
E. coli	15

Ponderación de jugos

Etiquetado	10
Contenido neto	5
Densidad	5
pH	4
Acidez titulable	5
Sólidos solubles por refractometría	15
Plomo	10
Cobre, zinc, fierro	5
Color	2
Olor	2
Sabor	2
Apariencia	2
Mesofílicos aerobios	10
Hongos y levaduras	10
E. coli	13

Ponderación de etiquetado

9 puntos	10
8 puntos	9
7 puntos	8
6 puntos	7
5 puntos	6
Menos de 4 puntos	0

Excelente	10
Bueno	9
Regular	8
Deficiente	7 y 6

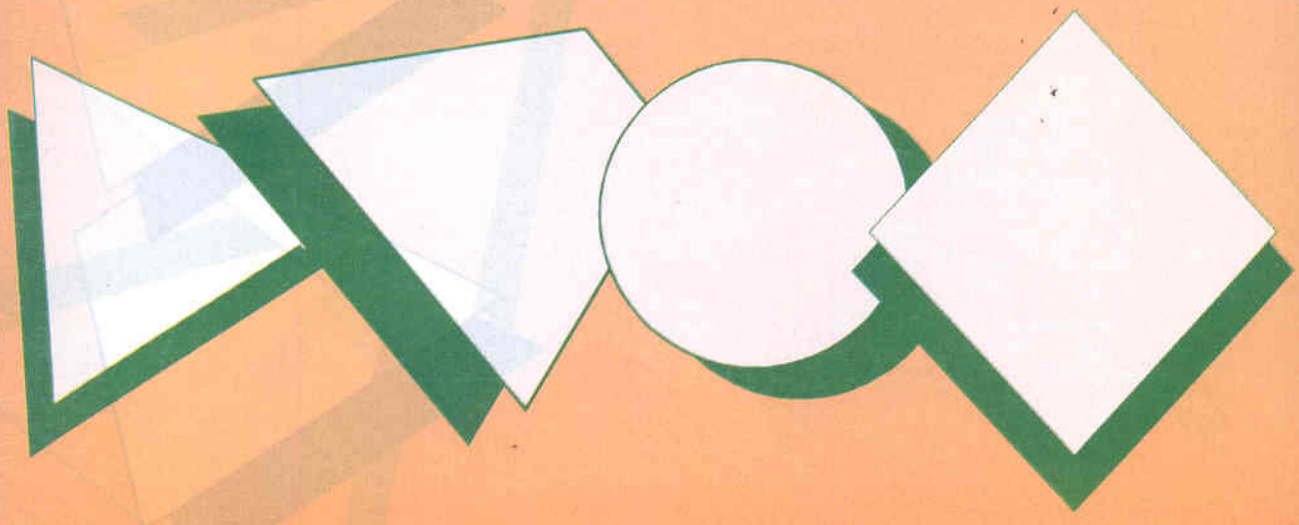
JUGO DE NARANJA

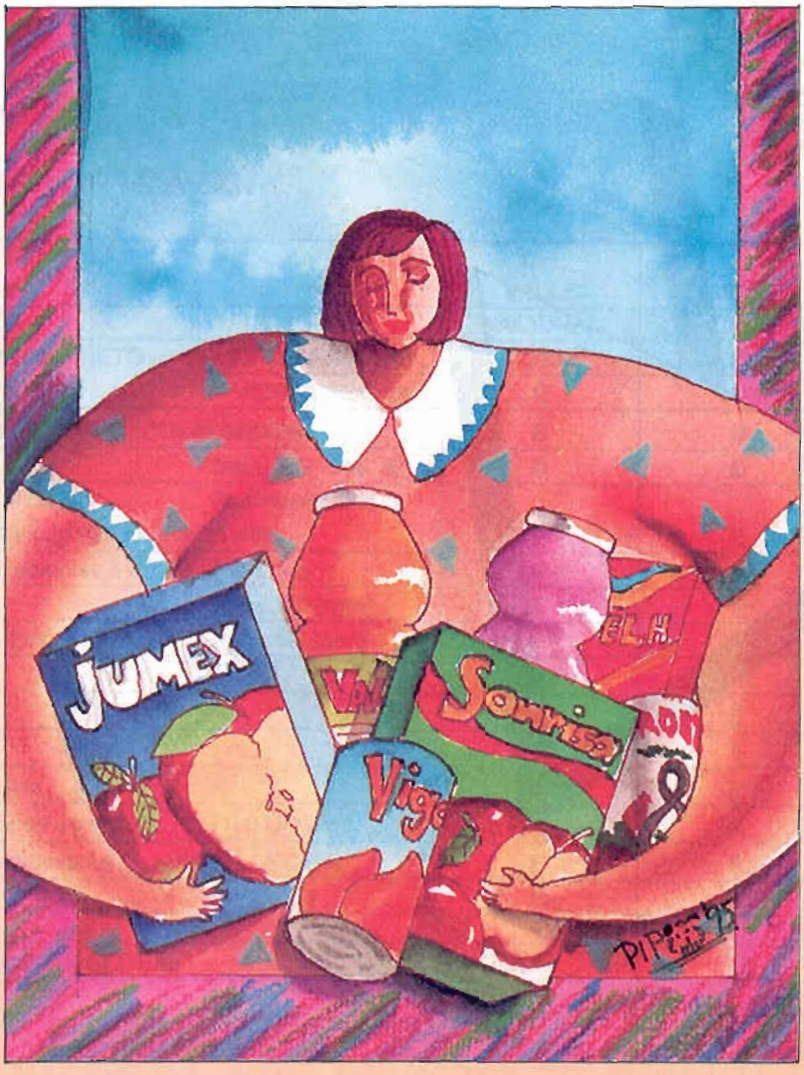
MARCA		AURRERA	JUMEX
ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000
	VERIFICADO (g)	E	E
INFORMACION AL CONSUMIDOR		E	E
Densidad relativa a 20°C	(mín. 1.01 - 1.05464)	E	E
pH	(mín. 3 / máx. 4)	E	E
Acidez titulable	(expresada como ac. cítrico g/100 ml mín. 0.57 / máx. 1.85)	E	E
Sólidos solubles a 20°C	(mín. 10.5 / máx. 13.	E	E
Plomo	(máx. 0.3 ppm)	E	E
Cobre, Zinc, Fierro	(máx. 20 ppm)	E	E
Color		E	E
Olor		E	E
Sabor		E	E
Mesofílicos aerobios	(máx. 100 UFC/ml)	E	E
Hongos y levaduras	(máx. 25 UFC/ml)	E	E
E. coli	(negativo)	E	E
EVALUACION GLOBAL		100	100

CALIFORNIA	SONRISA PREMIUM	BIG. VER	DEL VALLE	COMERCIAL MEXICANA	YUS
NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
1000	1000	1000	1000	1000	1000
E	E	E	E	E	D
B	B	B	B	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	D	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E
99	99	99	99	95	95

JUGO DE TOMATE

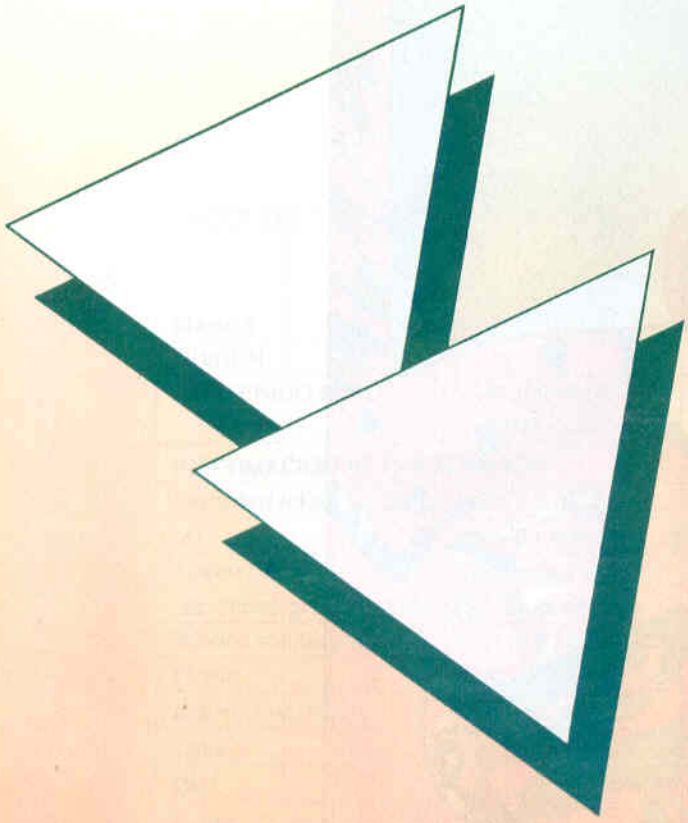
MARCA		SONRISA PREMIUM	JUMEX
ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000
	VERIFICADO (g)	E	E
INFORMACION AL CONSUMIDOR		B	B
Densidad relativa a 20°C	(mín. 1.01 - 1.09)	E	E
pH	(mín. 3 / máx. 4.8)	E	E
Acidez titulable	(expresada como ac. cítrico g/100 ml mín. 0.24 / máx. 0.6)	E	E
Sólidos solubles a 20°C	(mín. 4.0 / máx. 6.5)	E	E
Plomo	(máx. 0.3 ppm)	E	E
Cobre, Zinc, Fierro	(máx. 20 ppm)	E	E
Color		E	E
Olor		E	E
Sabor		E	E
Apariencia		E	E
Mesofílicos aerobios	(máx. 100 UFC/ml)	E	E
Hongos y levaduras	(máx. 25 UFC/ml)	E	E
E. coli	(negativo)	E	E
EVALUACION GLOBAL		99	99





JUGO DE MANZANA

MARCA		SONRISA PREMIUM	JUMEX	POMITA CERTIFIED	DEL VALLE	AURRERA
ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	946	1000	1000
	VERIFICADO (g)	E	E	E	E	E
INFORMACION AL CONSUMIDOR		B	B	R	B	E
Densidad relativa a 20°C	(mín. 1.045 / 1.075)	E	E	E	E	E
pH	(mín. 3.2 / máx. 3.6)	E	E	E	D	D
Acidez titulable ac. málico g/100 ml	(expresada como mín. 0.25 / máx. 0.7)	E	E	E	E	E
Sólidos solubles a 20°C	(mín. 11)	E	E	E	E	E
Plomo	(máx. 0.3 ppm)	E	E	E	E	E
Cobre, Zinc, Fierro	(máx. 20 ppm)	E	E	E	E	E
Color		E	E	E	E	D
Olor		E	E	E	E	E
Sabor		E	E	E	E	E
Apariencia		E	E	E	E	D
Mesofílicos aerobios	(máx. 100 UFC/ml)	E	E	E	E	E
Hongos y levaduras	(máx. 25 UFC/ml)	E	E	E	E	E
EVALUACION GLOBAL		99	99	98	94	92



NECTAR DE MANGO

MARCA		HERDEZ	DEL VALLE	JUMEX	VIGOR
ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	350	335	340	350
	VERIFICADO (g)	E	E	E	E
INFORMACION AL CONSUMIDOR		B	B	B	B
pH	(mín. 3.5 / máx. 4)	E	D	D	E
Acidez titulable ac. cítrico g/100 ml	(expresada como máx. 0.4)	E	E	E	E
Sólidos solubles a 20°C	(mín. 13)	E	E	E	E
Plomo	(máx. 0.3 ppm)	E	E	E	E
Cobre, Zinc, Fierro	(máx. 20 ppm)	E	E	E	E
Color		E	E	E	E
Olor		E	E	E	E
Sabor		E	E	E	E
Apariencia		E	E	E	E
Mesofílicos aerobios	(máx. 100 UFC/ml)	E	E	E	E
Hongos y levaduras	(máx. 25 UFC/ml)	E	E	E	E
E. coli	(negativo)	E	E	E	E
EVALUACION GLOBAL		99	94	94	94

NECTAR DE MANZANA

MARCA		DEL VALLE	JUMEX
ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	335	335
	VERIFICADO (g)	E	E
INFORMACION AL CONSUMIDOR		B	B
pH	(mín. 3.5/ máx. 4)	D	D
Acidez titulable ac. málico g/100 ml	(expresada como máx. 0.60)	E	E
Sólidos solubles a 20°C	(mín. 15)	D	D
Plomo	(máx. 0.3 ppm)	E	E
Cobre, Zinc, Fierro	(máx. 20 ppm)	E	E
Color		E	E
Olor		E	E
Sabor		E	E
Apariencia		E	E
Mesofílicos aerobios	(100 UFC/ml)	E	E
Hongos y levaduras	(25 UFC/ml)	E	E
E. coli	(negativo)	E	E
EVALUACION GLOBAL		79	79